This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

+ *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.

+ *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.

+ *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.

+ *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter `http://books.google.com` durchsuchen.

LANE MEDICAL LIBRARY STANFORD
2 45 0376 3472

Heinrich von Rantzau's

Buch über die

Erhaltung der Gesundheit.

Zum Privatgebrauch für seine Söhne verfasst.

Herausgegeben von

Dethlev Silvius aus Holstein.

In demselben werden kurze und natürliche Vorschriften über die Diät, über Kuren, die Uebergangsjahre und über die besten Mittel gegen innerliche Krankheiten gegeben.

Nach der vierten, vermehrten und verbesserten Auflage bearbeitet von

Dr. Leopold Ewer

pract. Arzt in Berlin.

Berlin NW.
Fischer's medicinische Buchhandlung.
H. Kornfeld.
1891.

RA
775
R21
1891

Heinrich von Rantzau's

Buch über die

Erhaltung der Gesundheit.

Zum Privatgebrauch für seine Söhne verfasst.

Herausgegeben von

Dethlev Silvius aus Holstein.

In demselben werden kurze und nützliche Vorschriften über die Diät, über Reisen, die Uebergangsjahre und über die besten Mittel gegen ansteckende Krankheiten gegeben.

Nach der vierten, vermehrten und verbesserten, Auflage bearbeitet von

Dr. Leopold Ewer

pract. Arzt zu Berlin.

Berlin NW.
Fischer's medicinische Buchhandlung.
H. Kornfeld.
1891.

Heinrich, Graf von Rantzau, ist am 11. März 1526 geboren, er war Statthalter von Schleswig und Holstein unter dänischer Herrschaft und als Freund und Beförderer der Wissenschaften bekannt. Er starb am 1. Januar 1598.

Sein Vater, **Johann v. Rantzau**, war ein Freund und eifriger Anhänger Luthers, den er wegen seines mannhaften Auftretens auf dem Reichstage zu Worms lieb gewonnen hatte. Er war 1492 geboren und starb 1565. In der Geschichte ist er bekannt als siegreicher Feldherr unter König Friedrich I. von Dänemark.

61206

LANE LIBRARY

21 e
891

Inhalt.

Einleitung . . . . . Seite 1
Anrede des Dethlev Silvius . . . . . „ 4
Lobgedichte . . . . . „ 6
Vorrede des Vaters an seine Söhne . . „ 9
Die Ursachen der Zerstörung und Verderbniss des menschlichen Körpers . „ 11
Allgemeine Vorschriften zur Erhaltung der Gesundheit . . . . . „ 15
Specielle Vorschriften, die Gesundheit zu erhalten . . . . . „ 19
Die Luft . . . . . „ 20
Das Wasser . . . . . „ 23
Das Feuer . . . . . „ 24
Das Essen . . . . . „ 26
Das Trinken . . . . . „ 32
Die Verdauung (nach Galen) . . . . „ 36
Die Körperbewegung . . . . . „ 37
Die Ruhe . . . . . „ 45
Der Schlaf . . . . . „ 46
Die Ausscheidungen im Allgemeinen . . „ 52
Der Aderlass . . . . . „ 53
Schröpfköpfe . . . . . „ 54
Blutegel . . . . . „ 55
Abführmittel und Clystiere . . . . . „ 56
Das Erbrechen . . . . . „ 57
Die Ausscheidung des Harns . . . . „ 59
Der Schweiss . . . . . „ 60

Bäder . . . . . Seite 61
Liebesgenuss . . . . . „ 64
Das Fasten . . . . . „ 65
Die Störungen des Geistes . . . . . „ 66
Vorschriften über die Diät an den einzelnen Tagen . . . . . „ 67
Die Diät in den einzelnen Wochen . . „ 75
Die Diät in den einzelnen Monaten . . „ 77
Der Frühling . . . . . „ 78
Der Sommer . . . . . „ 79
Der Herbst . . . . . „ 80
Der Winter . . . . . „ 81
Das Jahr als solches . . . . . „ 82
Die Uebergangsjahre . . . . . „ 84
Das Verhalten auf Reisen . . . . . „ 88
Vorschriften gegen Erfrieren und Heilmittel gegen Brandwunden . . . . . „ 88
Weitere Recepte . . . . . „ 92
Hitze und Durst . . . . . „ 92
Der Hunger . . . . . „ 94
Die Seekrankheit . . . . . „ 94
Das Wassertrinken . . . . . „ 95
Das Nasenbluten . . . . . „ 96
Diarrhöe . . . . . „ 97
Die Trunkenheit . . . . . „ 97
Die Pest . . . . . „ 99
Schluss . . . . . „ 100

Wir stehen im Beginn einer neuen Entwicklungsepoche der Medizin; lange gültig gewesene Anschauungen müssen aufgegeben, neue Wege gebahnt werden. Da dürfte es von Interesse sein, den Blick rückwärts zu werfen auf eine Zeit, in welcher so wie heute ein Umschwung sich vorbereitete, auf eine Zeit, die mehr als drei Jahrhunderte hinter uns liegend, doch um der Gleichartigkeit der Verhältnisse willen, uns näher gerückt erscheint. Ein Werk des Grafen Heinrich von Rantzau, Statthalter der Provinz Holstein, Rath S. M. des Königs von Dänemark u. s. w., das nachmals in vielen Auflagen Verbreitung fand, ist es, das uns bei dieser retrospectiven Betrachtung dienen soll. Graf Rantzau hat aus den Schriften verschiedener Aerzte das herausgenommen, was ihm für seine Zwecke tauglich schien, und an sich selbst, an seinen Verwandten und Freunden Beobachtungen gemacht, die ebenso für seine klare Auffassung, wie für sein Verständniss der Sache sprechen. Nicht Aerzte allein, auch gebildete Laien werden in dem Werkchen, das einen hohen kulturgeschichtlichen Werth besitzt, Manches finden, das sie interessirt. Sie werden einen Blick thun können

in das Leben und die Gewohnheiten unserer Vorfahren in den nördlichen Gegenden des jetzigen Deutschlands vor dreihundert Jahren, wie es sonst nur eingehendes Quellenstudium ermöglicht. Wenn auch manche theoretische Erörterungen, unserm vorgeschrittenen Wissen gemäss, als unrichtig bezeichnet werden müssen, so sind doch die praktischen Ergebnisse der Auseinandersetzung der Art, dass wir Vieles noch heute als richtig anerkennen müssen. Wir könnten uns manche Lehre, die der alte, ehrwürdige Herr von Rantzau seinen Söhnen giebt, zu Herzen nehmen, und ihre Befolgung würde uns zu gesünderen Menschen machen.

Für das Verständniss der theoretischen Auseinandersetzungen ist es nöthig, die Ansichten Galens zu kennen, da diese der Anschauung des Verfassers und der von ihm benutzten medizinischen Schriftsteller zu Grunde liegen. Galen ist 131 n. Christo zu Pergamum in Kleinasien geboren und 71 Jahre alt gestorben. Länger als 1300 Jahre ist sein System der Arzneiwissenschaft in der ganzen bekannten Welt gültig gewesen. Es ist der medizinischen Wissenschaft nicht anders gegangen als allen andern Wissenschaften. Als das römische Weltreich in Trümmer ging, wurden die Künste und Wissenschaften in Schutt und Asche vergraben.

Galen fusste zum grössten Theil auf Hippokrates, er hatte dessen Theorie von den vier Grundstoffen, Feuer, Wasser, Luft und Erde (ursprünglich von Thales und Pythagoras) sich zu eigen gemacht. Er nahm die Eigenschaften der Grundstoffe für Ursachen der körperlichen Erscheinungen, er betrachtete z. B. nicht das Feuer, wie Pythagoras und Heraklid, sondern die eingepflanzte Wärme als Lebensprincip. Er stellte, entsprechend den vier elementaren Bestandtheilen, vier Säfte auf, aus deren Entartung Krankheiten hervorgingen. Es waren dies: Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim. Ihre Eigenschaften waren: warm, kalt, feucht und trocken. Diese Eigenschaften wurden auch den Nahrungsmitteln und den Medicamenten zugeschrieben und jede noch in vier Grade getheilt, so dass z. B. eine Arznei oder eine Pflanze im 1., 2., 3. oder 4. Grade kalt oder warm war. Auch die Krankheiten konnten einem der vier Grade zugetheilt werden. Die gegebene Arznei musste entgegengesetzte Eigenschaften haben, aber eben denselben verhältnissmässigen Grad der elementaren Wärme oder Kälte. Die Kräfte des Körpers sind theils Lebenskräfte, theils thierische, theils natürliche, die ersten haben ihren Sitz im Herzen, die zweiten im Gehirn, die dritten in der Leber. Da man den Kreislauf des Blutes noch nicht kannte, glaubte Galen, das Herz erhielte aus den Lungen einen feinen und reinen Theil der Luft, der zur Abkühlung des Blutes helfe, das Blut und die Luft trügen gemeinschaft-

lich dazu bei, die thierischen und die Lebensgeister zu bilden, der übrige oder dicke Theil der Luft müsste erst zur Bildung der Stimme dienen und würde zusammen mit den groben Dünsten des Blutes, theils durch Athmen, theils durch die Poren der Haut ausgeführt. Er theilte die Bestandtheile des Körpers in feste, flüssige und in Geister, die Verrichtungen in natürliche, zum Leben gehörige (vitale) und in thierische. Die natürlichen dienten zur Verdauung, Ernährung und Fortpflanzung, die zum Leben gehörigen bezogen sich auf das Herz und die Lungen, als die Träger des Lebens und der Wärme, die thierischen, die edelsten von allen, hätten ihren Sitz im Gehirn, und von ihnen hingen die äusseren und inneren Sinne ab. Ueber die Verdauung finden wir in der Arbeit selbst ein Kapitel.

Anrede.

des Detlef Silvius

an die Söhne

Heinr. von Rantzau's.

Den durch Adel der Geburt, Tüchtigkeit und Erziehung hervorragenden Brüdern Franz und Bredont von Rantzau, Söhnen des ehrenwerthen Herrn Heinr. von Rantzau S. M. des Königs von Dänemark Statthalter in Holstein u. s. w.

Als ich neulich, edle Jünglinge, in Eures Vaters Bibliothek zu Bredenborg mich befand, sah ich

zufällig ein Büchelchen liegen, welches er über den richtigen Gebrauch der zur Gesundheit nöthigen Dinge geschrieben hatte. Ich fing an es zu lesen und überzeugte mich, dass darin kurze und wichtige Vorschriften über den Schutz der Gesundheit enthalten seien, und da ich einsah, dass dieses Büchlein von Eurem Vater aus verschiedenen Schriften der Aerzte zu Eurem und der übrigen Kinder Nutzen gesammelt und noch nicht veröffentlicht war, das Abschreiben aber grosse Mühe und Arbeit gemacht hätte, so habe ich es für richtig gehalten, es sobald als möglich dem Druck zu übergeben, um damit nicht allein Euch, sondern auch Anderen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt, Nutzen zu stiften. Dass aber Euer Vater, der so edle Mann, der erste in unserem Staate, sich dieser Sache mit so warmen Herzen hingegeben, kann ihm Niemand zum Vorwurf machen, denn er selbst ist durch die Nothwendigkeit im jugendlichen Alter zu diesem Studium, seiner eigenen Gesundheit wegen, getrieben worden, die wichtiger ist als alle Triumphe, Ehren und Reichthümer, und die er bis auf den heutigen Tag in gutem Zustande erhalten hat. Ausserdem bezeugt die Geschichte, dass die medizinische Wissenschaft einst Heroen und Könige ausgeübt haben wie Euphorbius, Attalus, Mithridates, die Consuln und Kaiser der Römer, Cato und Pompejus, die Patriarchen und Apostel und zu unserer Zeit Christian III., Kurfürst August und viele andere Fürsten. Ich bitte Euch nun, nehmt dieses Buch, das Euer Vater, aus väterlicher

Liebe zu Euch geschrieben, und das unter Eurem Namen das Licht der Welt erblickt, gütig auf. Ich zweifle nicht, dass Ihr grossen Nutzen haben werdet, wenn Ihr Euch die darin enthaltenen Vorschriften zu Herzen nehmt. Ich bitte aber auch den einigen Gott, dass Er Euren Vater, den so berühmten Mann, den Schutz und Schirm von ganz Holstein, den Beschützer aller schönen Künste, und ebenso Euch, seine Söhne, die Ihr in des Vaters Fusstapfen getreten seid, zum Ruhm des Rantzau'schen Stammbaums, zugleich mit Eurer edlen Mutter und den übrigen Brüdern und Schwestern gesund und frisch erhalten möge. Lebet wohl, und rechnet mich unter die Zahl derer, welche Euch sowohl, wie Eure Eltern mit der gebührenden Hochachtung verehren.

Geschrieben zu Segeberg i. J. 1573.

Detlef Silvius aus Holstein.

Lobgedicht auf Heinrich von Rantzau,

Holstein'schen Ritter u. s. w.

Wem war nicht der Alcide [1]) bekannt, wer kennt nicht Achilles?
Täglich wird noch erzählt, neu erglänzend ihr Ruhm.

---

[1]) Alcides, Sohn des Perseus, Vater des Amphitrio, Grossvater des Hercules.

Dieser wandte die Heilkunst an mit günst'gem Erfolge,[1])
Wie auf Aemonia[2]) stolz, Mysus[3]), gesundet, erwähnt,
Jener trug auf dem Nacken den Pol, als den Himmel ermüdet
Atlas zu tragen ihm gab, Amphitrionens[4]) Geschlecht.
Beider Ruhm vereinigt in sich und doppelt gepriesen
Sei aus Rantzau'schem Stamm Heinrich, erhaben und hehr!
Der den unendlichen Himmel durchspäht mit eifrigem Mühen
Und der Gestirne Heer zählet mit forschendem Blick.
Der machaonischer[5]) Kunst sich hingab, strebenden Geistes,
Und der allschaffenden Macht Schätze zu heben sich müht'.
Sei Du, o Held, mir gegrüsst, Dein Ruhm steigt auf zu den Sternen,

[1]) Achilles heilte den Telephus, König von Mysien, mit dem nach ihm genannten Kraute herba Achillea — Schafgarbe.

[2]) Aemonia — Haemonia, Name des alten Thessaliens, Achilles wird puer od. heros Haemonius genannt.

[3]) Mysus — Telephus.

[4]) Hercules s. Anm. 1.

[5]) Machaon, Sohn des Aesculapius, Zögling des Centauren Chiron, berühmter Wundarzt.

Hell erstrahlet Dein Glanz, ewig lebt auch Achill.

Gregor Bersman,
öffentlicher Professor der Universität zu Leipzig.

II. Lobgedicht.

Sorgst Du für des Königs Gedeih'n und die Wohlfahrt des Volkes,
Der Aeoniden [1]) Dienst liegt Dir nicht minder im Sinn.
Königen und dem Lande zugleich den Musen gefallen,
Wie Du es thust, fürwahr, höher steht nichts in der Welt!

III. Lobgedicht.

Glaubt's Pieriden [2]), Euch opfert Held Rantzau, sei es im Frieden,
Sei es im Donner der Schlacht und der Drometen Getön.

Lobgedicht auf das Haus Rantzau.

Zweifelhaft ist der Entscheid, und unentschieden der Richter,

[1]) Aeoniden — die aeonischen Schwestern — Musen, als Anwohnerinnen des Helicon und der Aganippe.

[2]) Pieriden vom Berge Pierus in Thessalien, Beiname der Musen.

Ob Ihr berühmter durch Krieg, oder durch Wissen und Kunst,
Rantzau's Geschlecht! Es schlichtet den Streit jetzt Pallas Athene:
Nicht im Wissen, im Krieg kann Euch entbehren die Welt.

Vorrede an seine Söhne.

Von dem unendlichen und ewigen Gott, meine theuren Söhne, wurde nach Schöpfung des Himmels, der Erde, der Pflanzen, der Bäume, aller lebenden Wesen, und der übrigen Dinge, die zum Gebrauch der Menschen erschaffen, allein der Mensch, nach dem Bilde Seiner göttlichen Majestät aus Erde gemacht, so dass er aus Körper und Seele besteht. Es ist daher vor Allem Pflicht des menschlichen Geschlechts, dahin zu streben, erstens dass die Seele, und dann dass zugleich mit ihr der Körper den vorgeschriebenen Lauf beende, und dorthin zurückkehre, von wo sie ausgegangen; dann aber, dass der Körper, die Behausung der Seele in diesem Leben, so lange wie möglich mit ihr selbst gesund und wohl erhalten bleibe. Wie es aber geschehe, dass die Seele auf der so langen Lebensbahn zu einer glücklichen Unsterblichkeit, dass ist zu Gott selbst, von wo sie ausgegangen ist, zurückkehre, das lehren unsere heiligen Schriften an den verschiedensten Stellen. Deshalb, meine

Söhne, ermahne ich Euch, dass Ihr dem heiligen Studium der Religion, dem Grundstein himmlischer Gelehrsamkeit, eifrigst nachgeht und sie tief in Eure Herzen aufnehmt, damit Ihr, wenn Ihr aus diesem Leben, gleichsam wie aus einer Wanderschaft, abgerufen werdet, zur ewigen Wohnung Gottes, der Engel und aller Heiligen gelangen könnt. Darauf aber will ich Euch in kurzen Vorschriften lehren, wie unser gebrechlicher Körper lange gesund und wohl bleibe, und wie unser hinfälliges Leben und unsere schwache Kraft erhalten bleiben. Ich habe die Vorschriften zu diesem Zweck aus den Büchern verschiedener Aerzte zusammengeschrieben und in bestimmte Ordnung gebracht. Aber um nicht anmassend zu erscheinen, bekenne ich frei und offen, dass ich an vielen Stellen ihre Ansichten wörtlich wiedergegeben und Euretwegen hauptsächlich diese Arbeit unternommen habe, weil, so viel ich weiss, dieser Gegenstand so kurz von Andern nicht behandelt ist, ausgenommen einzig und allein von Cornelius Celsus, welcher im ersten Buch seiner Medizin vorzügliche, sehr nützliche Vorschriften über den Schutz der Gesundheit in wunderbarer Kürze verfasst hat. Um aber diese Kürze in Eurem Nutzen zu verwerthen, werde ich nur die blossen Vorschriften, die für Euer Alter am meisten passend sind, anführen, ohne die Ursachen und physikalischen Erklärungen Euch beizugeben. Achtet sie nicht gering, sondern, ebenso wie sie von mir aus väterlichem Wohlwollen und Liebe Euch hinter-

lassen werden, nehmt sie gerne auf und studirt sie fleissig, denn ich zweifle nicht, dass, wenn Ihr nach diesen Vorschriften Euer Leben einrichtet, Ihr grossen Nutzen und unschätzbaren Vortheil davon haben werdet. Was mich betrifft, so bekenne ich, dass ich durch diese Vorschriften sehr viel Nutzen gehabt habe, sodass ich, obgleich in jugendlichen Jahren von Vater und Grossvater her, erblich mit Asthma behaftet, jetzt vollständig davon befreit bin und mich immer einer guten Gesundheit erfreut habe, welche der allgütige und allmächtige Gott nach Seiner Güte und nach Seinem Willen mir bis ans Ende erhalten möge!

Um nun aber auf die Sache selbst zu kommen, so werde ich mit wenigen Worten die vorzüglichen Ursachen der Zerstörung und Verderbniss unseres Körpers auseinandersetzen, darauf werde ich dasjenige niederschreiben, durch dessen richtigen Gebrauch derselbe gesund erhalten wird, dann werden folgen die Vorschriften über das Leben an den einzelnen Tagen, Wochen, Monaten, Jahreszeiten, in den Entwicklungsjahren und zum Schluss einige Rathschläge über gesundheitsgemässes Verhalten auf Reisen, und einige vorzüglich wirkende Mittel gegen Ansteckung und Gifte.

Die Ursachen der Zerstörung und Verderbniss des menschlichen Körpers.

Die erste und vorzüglichste Ursache der Zerstörung unseres Körpers, des Greisenalters, des

Todes und daher aller Uebel, welche in diesem jammervollen Leben vorkommen, ist die Sünde der ersten Menschen und das Erbe derselben, das uns sündigen Menschen verblieben, wie der Apostel in seinem Briefe an die Römer bezeugt: „Der Körper ist zum Tode bestimmt wegen seiner Sünde. Wie nun der Tod das letzte aller Uebel ist, welche uns in diesem Leben treffen können, so begreifen wir unter dem Namen des Todes auch alle Mühseligkeiten und alles Elend des menschlichen Lebens (ita nomine mortis omnes quoque aerumnas et miserias humanae vitae complectimur). Hierzu kommen die Sünden, welche wir täglich begehen, da unser Wille ohnmächtig, und wir, vom Teufel angetrieben, Vergehen auf Vergehen häufen, durch welche Gott zu gerechtem Zorn und Unwillen gebracht, alle Arten Krankheiten und Unglück unter uns wüthen lässt. Die zweite Ursache der Krankheiten, der Zerstörung und Verschlechterung unseres Körpers ist der ungünstige Einfluss der Gestirne und die unglückliche Mischung der Säfte. Denn wie den einzelnen Dingen gewisse Eigenthümlichkeiten innewohnen, welche Gott von ewig her mit natürlichen Wirkungen verbunden, so giebt es auch eine besondere Wirksamkeit und Kraft, die von Gott den himmlischen Körpern verliehen, welche Gott nicht nur deshalb in einer bestimmten Ordnung und Grösse erschaffen, damit sie Jahre, Tage und Monate unterscheiden lassen, sondern dass sie uns auch Zeichen seien, aus welchen wir gewisse Ereignisse der Zukunft er-

kennen könnten. Es hängen nämlich die irdischen Dinge von den himmlischen ab und beide sind mit einer gewissen Verwandtschaft unter sich verbunden, dann ergiessen die himmlischen Körper eine geheimnissvolle Kraft in die irdischen, durch welche die Säfte in uns verändert, vermehrt oder vermindert werden, je nach dem Stande der Gestirne und nach ihrer Beschaffenheit. Dies zeigt die tägliche Erfahrung, die sicherste Lehrerin aller Dinge, klar und deutlich, so dass es keines weiteren Beweises bedarf. Wenn aber Jemand es nicht glauben will, so mag er den Mond betrachten, welcher ganz besonderen Einfluss auf die Flüssigkeiten besitzt, und er wird sicher überzeugt werden. Da es nun feststeht, dass die Flüssigkeiten in unserm Körper von jenen höheren Mächten abhängig sind, aus bösen Säften Krankheiten entstehen, aus Krankheiten der Tod, so muss man nicht mit Unrecht die Schuld an dem Tode und den Krankheiten den Gestirnen zuschreiben.

Ausser diesen giebt es noch zwei Arten von Ursachen, die unsern Körper verändern und zerstören, die eine, uns angeboren und deshalb innere genannt, ist nöthig und unvermeidlich. Sie besteht aus drei Abtheilungen: 1. zu grosse Trockenheit, welche im Laufe der Jahre zum Tode führt, 2. übermässige Beweglichkeit der Substanz, oder zu grosse Verschiedenheit der Materie im Körper, 3. zu starke Ausscheidungen. Die zweite kommt von aussen und wird deshalb äussere genannt. Von dieser giebt es wieder zwei Arten, die erste

enthält solche Dinge, welche uns nicht nothwendiger Weise treffen müssen, treffen sie uns dennoch, so kann man wenigstens öfter das Leben vor ihnen bewahren. Das sind Schädigungen, die unsern Körper verletzen und verwunden, meistens durch eine äussere Gewalt, wie es im Kriege und bei zufälligen Unglücksfällen vorkommt, oder wenn Jemand im Wasser ertrinkt oder durch Gift getödtet wird. Die andere ist derart, dass sie den menschlichen Körper absolut treffen muss. Von den sie umfassenden Dingen kann er wohl einige vermeiden, im Ganzen aber ist er von ihnen abhängig, da er ohne sie nicht leben kann. Diese zerstören des Menschen natürliche Constitution, die richtige Mischung der Säfte und seine Gesundheit, wenn sie nicht richtig und nicht, wie der Körperzustand es erfordert, angewendet werden. Es befinden sich aber unter diesen diejenigen Dinge, welche wir täglich gebrauchen, von denen wir uns nähren und welche in unserm Körper in Fleisch und Blut übergehen. Sie sind theilweise zu unserer Auswahl gestellt. Hierzu gehören: 1. Luft, Wasser, Feuer, 2. Speise und Trank, oder Alles, womit wir den Körper ernähren, 3. Bewegung und Ruhe, sowohl des ganzen Körpers, als auch seiner einzelnen Theile, 4. Schlafen und Wachen, 5. die Absonderung und Ausscheidung, oder die Zurückhaltung der Ausscheidungen. Letztere umfassen den Aderlass, das Abführen, das Erbrechen, das Ausscheiden des Harns, Schweiss, Bäder, Liebesgenuss und anderes, 6. Störungen der Seele z. B.

Furcht, Zorn, Traurigkeit, Freude und Aehnliches. Alles dies, richtig benutzt, erhält den Menschen gesund und frisch, verkehrt gebraucht, zerstört es den Körper. Wie aber die Gesundheit nur besteht in dem Masshalten der Mischungen, so wird sie auch erhalten durch den mässigen Gebrauch dieser Dinge.

Allgemeine Vorschriften zur Erhaltung der Gesundheit.

Ich habe Euch die vorzüglichsten Ursachen aufgezählt, aus welchen Veränderungen und Zerstörungen unseres Körpers entstehen, jetzt werde ich andrerseits dasjenige aufzählen, das, richtig gebraucht, das Leben unversehrt erhält, die Gesundheit bewahrt, und wenn diese verloren, sie wieder herstellt. Danach ist es nothwendig zu wissen und festzustellen, dass, obwohl die himmlischen Körper einen geheimen Einfluss auf die menschlichen Dinge ausüben, dennoch Gott, der Allmächtige, der Erschaffer der gesammten Natur, der Herr des Lebens und des Todes und der alleinige Richter deswegen die Leitung der irdischen Dinge durchaus nicht aus der Hand gegeben, sondern dass Er über alle Gestirne und deren Einfluss herrscht, dass Er ihren Lauf und ihre Wirkung sowohl fördern als verhindern kann und alle ihre Einwirkungen mässigen und Krankheiten oft nach Seiner unendlichen Güte abwenden und die Körper gesunden lassen kann, dass Er zuweilen aber nach,

nach Seinem geheimnissvollen und gerechten Urtheil, wegen unserer Sünden dem Verderben seinen Lauf lässt, denn die göttliche Majestät ist nicht von den Gestirnen, welche Sie Selber zum Nutzen und zur Erhaltung des menschlichen Geschlechts erschaffen, abhängig und nicht von dem Geschick gleichsam wie in einen Kerker eingeschlossen, sondern Gott handelt frei, wie Er auch allen übrigen Dingen Mass und Ziel setzt. Dieser ewige Gott, der milde Vater unseres Herrn Jesu Christi, welcher dem König Zedekia, obwohl er sündigte, sein Leben 15 Jahre verlängerte, er muss zuerst durch flehentliche Bitten angerufen werden, dass Er uns ein langes Leben bei ungestörter Gesundheit verleihe, und dass Er die Kräfte des Körpers sowohl wie des Geistes gesund und frisch erhalte. Mit Recht wird daher gesagt:

„Mächtig ist das Gestirn,
Mächtiger frommes Gebet,"

oder:

„Sterne regieren die Welt,
Ueber die Sterne herrscht Gott."

Da wir nun, wegen unserer Sünden, häufig von verschiedenen Krankheiten heimgesucht werden, müssen wir darauf sinnen, dass wir unsere Neigungen und die Triebe unserer Seele, wenn sie vom Rechten abweichen wollen, zügeln, dass wir auch unsern Gliedern einen Zaum anlegen, damit wir nicht nur Verbrechen, sondern auch die Gelegenheit zu bösen Thaten fliehen und vermeiden. Diese Sorgfalt müsst Ihr, theure Söhne, üben, so

lange Ihr lebt, und in all' Eurem Thun und Treiben. Zunächst müsst Ihr die pflichtgemässe Frömmigkeit und Gehorsam gegen Eure Eltern und die Liebe zu ihnen bewahren. Wenn Ihr dieses thut, wird Euch Gott dafür, wie Er in den zehn Geboten verspricht, manches Glück und ein langes Leben zu Theil werden lassen. Wie so sehr wahr sagt der Apostel Paulus 1. Tim. 4, Frömmigkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheissung dieses und des zukünftigen Lebens. Dies hat auch ein Heide Zoroaster, König von Baktrien erkannt, wenn er sagt: Wer mit allem Eifer ein Werk der Barmherzigkeit thut, wird seinen Körper gesund erhalten und Cicero sagt, die Frömmigkeit sei die Mutter, und das Fundament aller Tugenden. Zweitens, da gesagt ist, die Gestirne üben Einfluss auf die Zerstörungen und Veränderungen im Körper und auf verschiedene Krankheiten, und da die Beobachtung der himmlischen Vorgänge nicht verboten ist, so lege ich Euch an's Herz, dass Ihr sowohl die jährliche Configuration, als auch die Stellung Eurer Nativität, die ich sorgfältig und exakt für jeden Einzelnen berechnet, Euch hinterlasse, allen Aberglauben bei Seite gesetzt, genau beobachtet und den Rath erfahrener Astrologen und Mediciner befolgt, damit Ihr um so besser das prophezeihte Unglück vermeiden und Alles zum guten Ende bringen könnt; denn wahr ist es, was Einige sagen, die Sterne seien ein Zukunftsgemälde auf himmlischer Tafel, und sehr schön sagen Hippokrates und Galenus, die ersten unter den Aerzten, die ärztliche Kunst

ohne die himmlische Kunst sei ohnmächtig, oft sogar schädlich. Es ist diese Beobachtung nützlich, die Gesundheit zu schützen und Krankheiten zu vermeiden, denn wenn wir die Stellung der Gestirne wissen, können wir durch grössere Sorgfalt unsern Charakter stählen, und wir werden das uns von den Astrologen prophezeihte und was wir vorher wissen, leichter ertragen und besser abwenden, so dass es, ohne üble Folgen zu hinterlassen, vorüber geht. Unser Wille ist frei, und freie Wahl ist uns gelassen, so dass mit Gottes Hülfe ein fester Sinn die Lockungen des Satans und des Fleisches vermeiden, und wenn irgend ein Unglück, das die Gestirne vorhersagen, droht, man der Gelegenheit dazu entfliehen kann. In jeder Sache sollt Ihr aber ehrenwerth verfahren, denn wenn Ihr ohne Schande einer Gefahr nicht entgehen könnt, so ist es besser, schnell ehrenhaft zu sterben, als unehrenhaft länger noch zu leben. Dann ist als sicher zu behaupten, dass Vernunft, ja die höchste Intelligenz, die Gestirne lenkt, und dass die Freiheit unseres Wollens und Thuns nicht durch den Einfluss derselben lahm gelegt ist.

Bis hierher habe ich allgemein kurz auseinandergesetzt, in welcher Weise wir Uebeln aller Art, Krankheiten und anderen schädlichen Einwirkungen auf unsern Körper vorbeugen können, und wenn die flehentliche Bitte zu Gottes Sohne hinzu kommt, wird es einen glücklichen Ausgang nehmen. Nun lasst uns zu unserm Gegenstand zurückkehren und genau verfolgen, wie durch die rechte An-

wendung der Dinge die Gesundheit erhalten, durch den falschen Gebrauch sie geschädigt und verschlechtert wird.

Specielle Vorschriften die Gesundheit zu erhalten.

Gesundheit ist ein Zustand des Körpers, in welchem wir nicht durch Schmerzen gequält und in unserm Thun nicht behindert werden. Wenn aber unser Körper von diesem Zustand abweicht, dann ist Krankheit da. Die Gesundheit zu bewahren, beruht nach Rasis auf Bewegung und Ruhe, auf Speise und Trank, ebenso darin, im Zuführen und in der Ausscheidung das richtige Mass zu bewahren. Das Haus und die übrigen Räumlichkeiten, in welchen wir uns aufhalten, sollen wir mit je nach der Jahreszeit verschiedenen Gerüchen durchziehen lassen. Wir sollen entstehenden Uebeln uns entgegenstellen, bevor sie sich vergrössern. Wir sollen thierische Triebe nicht annehmen und nicht aus unserer Gewohnheit kommen. Cicero sagt, um die Gesundheit zu bewahren, muss man seinen eigenen Körper kennen, dann diejenigen Dinge, welche ihm nützen oder schaden können. Worauf die Erhaltung beruht, daraus kann auch die Verderbniss hervorgehen, und wie die Erhaltung geschieht durch Aehnliches, so die Heilung durch Entgegengesetztes. Etwas anders als wir definirt Isidorus die Gesundheit, wenn er sagt, sie bestehe aus der Unversehrtheit des Körpers und aus der

richtigen Mischung von Kaltem und Warmen. Daraus folgt, dass diejenigen, die am meisten Wärme und Feuchtigkeit haben, am längsten leben, die entgegengesetzter Natur sind, schneller altern und sterben. Denn wie die Gesundheit von der richtigen Mischung der Flüssigkeiten abhängt, so entsteht Krankheit, wenn eine Flüssigkeit das Mass überschreitet. So gehen auch die dicken Leute leichter zu Grunde als die dünnen, denn sie haben zu wenig Blut und Lebenskraft.

Die Luft.

Das Athemholen ist allen lebenden Wesen so nöthig, dass sie sofort sterben, wenn sie daran gehindert werden. Wir alle machen die Erfahrung an uns, dass unser Befinden sich nach dem guten und schlechten Wetter ändert. Wir müssen daher eifrig darnach streben, gute Luft zu haben. Die zuträglichste ist die, an welche Jeder von Jugend auf gewöhnt ist. Sie muss sein heiter, rein, leicht, frei von Gerüchen, ohne Fäulnissstoffe, von Winden durchweht. Man muss sie fühlen, wenn man sie einathmet; sie muss sich morgens leicht erwärmen und abends leicht abkühlen. Schlechte Luft dagegen ist trübe, neblig, unrein, übelriechend, wolkig, faulig, abgeschlossen, die nicht der Wind, noch die Sonne durchdringt und reinigt, und die, ebenso wie unbewegtes Wasser, giftige und schädliche Beschaffenheit annimmt, namentlich zur Sommerszeit von den Ausdünstungen stehender Gewässer und von fauligen Stoffen. So ist die Luft schlecht, welche

von Dunghaufen, Cloaken, verpesteten Gegenden aufsteigt, sie zieht das Herz zusammen und verhindert das Athmen; und solche, die entweder zu warm oder zu kalt ist. Die zu warme Luft löst auf, erzeugt Durst, verringert die Lebenskraft, stört die Verdauung, die kalte Luft erzeugt Asthma, eine derartige, ungesunde Luft schädigt die Lebenskraft und ist zu vermeiden. Man muss für temperirte Luft sorgen. Es ist besser unter freiem Himmel zu verweilen, als in allseitig geschlossenen Zimmern. Es ist zu beachten, dass an kalten Tagen warme Luft, an warmen kühle, an feuchten trockene, und an trockenen feuchte am meisten zusagt. In langwierigen Krankheiten ist es oft von Nutzen die Luft zu wechseln, denn durch die Orts- und Luftveränderung wird häufig die verlorene Gesundheit wiedergewonnen. Da die Luft oft von Winden und Gerüchen bewegt und verändert wird, der Wind aber nichts anderes ist, als durch wogende Dünste bewegte Luft, so will ich hier ein Paar Worte über den Wind und die Dünste anführen. Von allen Winden ist der Nordwind der beste und gesundeste, danach kommt der Ostwind und jeder andere, der die Luft mässig abkühlt, trocknet und aufklärt. Die Wohnungen werden deshalb gegen Osten und Norden gebaut, wegen der besten Beschaffenheit der Luft und des Windes. Zu starker Wind aber ist sowohl den Lungen als Augen schädlich. Was nun die Gerüche anbetrifft, so steht es fest, dass die Luft gewissermassen die Lebensgeister ernährt, sehr schnell aber Gerüche

das Herz und das Gehirn kräftigen und erfrischen, und wenn dieses erfrischt ist, empfindet auch der Körper Vergnügen und Kräftigung; verdorbene und schlechte Luft wird durch Gerüche und Räucherungen verbessert. Es ist aber ein gewaltiger Unterschied, was für Gerüche wir einathmen. Zu warme Gerüche mag ich nicht, sie benebeln den Kopf und erzeugen Katarrhe. Da dem Gehirn selbst eine mässige Temperatur inne wohnt, gleichsam in der Mitte zwischen kalt und warm, so sind ihm mässige Gerüche am meisten zuträglich. Man muss die Geruchmittel zuweilen mischen und ändern, denn ist es kalt, so lieben wir warme, ist es warm, kalte.

Es folgen jetzt einige Recepte zur Bereitung von Räucherpulvern, Räucherkerzchen, wohlriechenden Säckchen und wohlriechenden Wässern.

Ihr könnt die Gerüche einathmen von Veilchen, Myrrthen, natürlichem Kampher, Sandelholz, Rosenwasser, welche kalt sind, dagegen von Zimmet, Citrone, Aloë, Ambra, Muskat, welche warm sind, je nachdem es Euch passt, und nicht nur die Nase, sondern auch Lunge und Magen haben davon Nutzen, wie wir ja auch den Theriac, den Mithridat, Weihrauch, Bernstein, Angelika, und Anderes, was gegen Ansteckung Wirksamkeit hat, benutzen. Es wird Euch auch sehr gut thun, wenn Ihr Euch oft in den Gärten aufhaltet, wo gute Lüfte wehen, zwischen den grünenden und lieblich riechenden Kräutern, zwischen Blumen und der Jahreszeit angemessenen Gräsern, wenn Ihr Euch dort, der

Länge nach, auf den Rasen legt, Euch mit den Blättern der Weiden, Rosen, Veilchen, Reben, des Majoran, des Thymian, der Lavendel, Heidelbeeren, Quitten, Birnen, Adamsäpfel, Granaten u. a. derartigen bestreut, oder Euch mit Rosenwasser, oder aus wohlriechenden Blüthen gemachtem Essig besprengt. Zuweilen müsst Ihr auch in Euren Schlafstuben Räucherungen vornehmen.

Das Wasser.

Das Wasser ist kalt und feucht, es ernährt nicht, sondern erfrischt nach Art der Medicamente, macht flüssig und fördert die Verdauung. Das Zeichen eines guten Wassers ist Leichtigkeit und Klarheit. Gut ist das Wasser, wenn es weder Geruch noch Geschmack hat, wenn es leicht Wärme und Kälte annimmt, im Sommer kühler, im Winter wärmer ist, aus einem Flusse, dessen Bett tief und nicht schlammig ist. Gut ist auch das Wasser, welches in einem gut polirten, metallenen Gefässe keinen Fleck macht und in welchem Hülsenfrüchte leicht und schnell gar werden. Das leichteste Wasser ist Regenwasser, dann Quellwasser, Flusswasser und Brunnenwasser. Hierauf folgt Wasser, das aus schmelzendem Eis oder Schnee entsteht. Die letzten beiden Arten taugen nichts, ebenso wie das Wasser, welches über lehmigen Boden fliesst; schlechter aber noch ist Sumpfwasser. Zum Trinken untauglich ist jedes Wasser, das trübe und dick ist,

schlecht riecht und einen salzigen und bittern Geschmack hat. Am gesundesten ist Wasser im Sommer, dann im Frühling und im Herbst, im Winter taugt es nichts. Wassertrinken aber ist überhaupt nicht gesund, besonders für Euch, die Ihr hier, in den nördlichen Gegenden, feuchten Krankheiten unterworfen seid. Wenn Ihr aber durch die Nothwendigkeit gezwungen werdet, Wasser von den besseren vorher angeführten Arten zu trinken, so lasst es vorher an einem gelinden Feuer leicht aufkochen, denn durch eine solche Aufkochung verliert es seine Dicke und seine schlechten Eigenschaften. Wasser ist gut zum Waschen des Körpers, der Hände, des Gesichts, der Augen und Ohren; ausserdem zu Bädern. Es ist aber hier nicht der Platz, noch gehört es zu unserer Arbeit anzuführen, wie Gold, Silber, Stahl und andere Metalle, wenn sie in Wasser abgelöscht werden, von ihrer Eigenschaft demselben etwas mittheilen. So viel sage ich nur, dass diejenigen Menschen am gesundesten sind, welche Wasser und Luft recht benutzen und die besten Speisen geniessen.

Das Feuer.

Das Feuer ist warm und trocken; das beste macht man aus trockenen, wohlriechenden Hölzern, schlecht ist es von grünen Hölzern, die unangenehm riechen, ebenso Kohlenfeuer, welches den Kopf schwer macht. Ein mässiges Feuer zerstört die

Dünste in den Zimmern, verbessert die Luft des Hauses, hält die äussere Kälte ab und regt die natürliche Wärme an. Zu starkes Feuer aber und Rauch verderben die Augen, die Lungen und den Kopf, erzeugen häufig Flüsse und Katarrhe und trocknen die natürliche Feuchtigkeit aus. Deshalb ist auch die Gewohnheit unserer hiesigen Edelleute zu verabscheuen, die, weil es hier in Holstein ungeheuer viel Holz giebt, so zahlreiche und grosse Feuer anzünden, dass ihnen von der übergrossen Hitze und dem Rauch oft der Athem benommen wird. Ich rathe Euch von zu grossem Feuer ab und untersage Euch den Gebrauch der Heizgewölbe völlig, die Niemand gebrauchen soll, der es mit seiner Gesundheit gut meint. Bedient Euch eines mässig warmen Ofens, in welchem Wachholder, Myrrthen, Pinien, Lorbeer, Salbei, Lavendel, Tannenholz, Eichen- oder Buchenholz brennt. Zu vermeiden sind Hölzer, welche schlechten und lästigen Rauch geben, sie beschweren den Kopf, oder sind dem einen oder andern Körpertheil schädlich, wie z. B. das Feuer von Pappelholz, Flieder, Ahorn, Maulbeerbaum und allen Dornarten. Besser ist es, ein wenig Kälte zu ertragen, als solche Hitze, dass die Glieder von Schweiss triefen. Nichtsdestoweniger müsst Ihr darauf achten, dass die Kälte vom Kopf, der Brust, den Füssen, dem Nacken ferngehalten wird. Mässige Wärme befördert die Verdauung, zu grosse Kälte schädigt das Gedächtniss und den ganzen Körper. Also gebraucht das Feuer, soweit es nöthig ist, um Kälte abzuwehren

und die natürliche Wärme in Euch zu erhalten. Ein Ueberschreiten des Masses nach der einen oder der andern Seite ist schädlich.

Das Essen.

Durch Speise muss täglich ersetzt werden, was an trockener Substanz verloren geht, durch Trank, was an flüssiger, aber es muss Rücksicht genommen werden auf die Quantität, die Qualität, auf Zeit und Ordnung. Solche Speise muss gewählt werden, die nicht zu schwer ist und gute Säfte erzeugt, denn wenn der Körper von schlechten Stoffen ernährt wird, wird er selber schlecht. Aus Speisen von guter Beschaffenheit wird gutes Blut, aus schlechten Speisen schlechtes. Es giebt aber verschiedene Arten von Speisen, die einen sind leicht, andere sind mittelmässig, andere schwer, die leichten erzeugen leichtes Blut. Solche Speisen sind junge Hühner, die gut gefüttert worden, Eier, gutes Getreide und frisches Schweinefleisch; zur zweiten Klasse gehören Lammfleisch, Widderfleisch, Hammel- und Kalbfleisch. Schwere Speisen sind gut für Leute, die an sich warm sind und schwere Arbeiten verrichten müssen. Solche Speisen sind Ochsenfleisch, Fleisch von der Kuh, vom Schwein, vom Hasen, vom Hirsch und von anderem Wild, das auf der Jagd gewonnen wird. Man meint, dass Wild gesunder ist als Fleisch von Hausthieren.

Damit Ihr nun aber wisst, welche Speisen

leicht zu verdauen sind und welche schwer, will ich die einzelnen durchgehen. Leicht zu verdauen sind: Trauben, Feigen, süsse Mandeln, Lattich, Eppich, gekochte Gerste, frisches Schweinefleisch, junge Hühner, Rebhühner, Turteltauben, Eier von Geflügel, Fische, welche an felsigen Orten sich authalten, Vögel u. s. w. Schwer zu verdauen sind ungesäuertes Brod, Bohnen, Linsen, Erbsen, Quitten, Kastanien, Haselnüsse, Oliven, Gurken, Stangenkohl, Pilze, Kopfkohl, Bockfleisch, Ochsenfleisch, Fleisch vom Hirsch, harte und schleimige Fische, Vögel, die sich in Sümpfen oder stehenden Gewässern, oder an binsenreichen Orten aufhalten, Enten, Gänse, Kraniche, Pfauen, Krebse, ebenso einzelne Theile von Vögeln, wie der Kropf, die Leber, die Milz, Nieren, Magen, Eingeweide; frischer und alter Käse. Mandelmilch mit Zucker soll auf keinem Familientische fehlen. Ebenso ist Ziegenmilch mit Zucker und Fenchel, auf nüchteren Magen genommen, alten Leuten sehr zuträglich. Zucker an sich ist warm und feucht, er kräftigt, befördert die Verdauung, purgirt und ist dem Magen zuträglich. Der übermässige Genuss aber verstopft nach Aben-Zoar, oder bewirkt leicht Durchfall. Das Gelbe vom Ei ist sehr leicht und geht fast vollständig in Blut über. Vorzüglich ist auch Schweinefleisch, welches die Mitte hält zwischen warm und feucht und die übrigen Fleischsorten an Nährkraft übertrifft, aber dennoch, weil es schleimig ist, nicht Allen gleich gut bekommt. Es hat eine grosse Aehnlichkeit mit dem mensch-

lichen Fleisch. Das Hirschfleisch ist zwar schwer zu verdauen, ist aber ungemein wirksam gegen Gifte, ausgenommen der Schwanz, der selber giftig ist. Ich wenigstens habe an mir die Erfahrung gemacht, dass das Fleisch von jungen Hirschen hilft, und auch in anderer Beziehung ist es zuträglich, namentlich denen, die eine gute Verdauung haben. Die Hörner von Hirschen, wenn sie noch zart und erst frisch hervorgewachsen sind, sind Speisen der Fürsten und wirksam gegen schädliche Einflüsse, ebenso auch der Knochen, welcher im Herzen des Hirsches wächst. Von Fischen nimmt man die kleinen, die sich auf felsigen Gründen aufhalten, die mit Schuppen versehenen, die nicht zäh sind, in Flüssen und reinem Wasser schwimmen. Grosse Fische sind ungesund. Ich habe am liebsten den Hecht, Aal aber und Karpfen sind nicht gesund, sondern bringen Schaden. Jedes Fett ist nachtheilig, am meisten das von Fischen. Alles, Fleisch sowohl wie Fische, nehmen, wenn sie gebraten, eine gewisse Wärme und Trockenheit an und ernähren besser, als wenn sie gesotten sind. Euer Brod sei aus Weizenmehl, gut gebacken und nicht ganz ohne Kleie, aus frischem Getreide, nicht zu alt, wenigstens nicht älter, als drei oder vier Tage. Der Genuss warmen und frischen Brodes ist schädlich, die Krume von warmen Brod in Wein getaucht und an die Nase geführt ist nützlich. Es erfrischt das Herz und belebt den Geist. Die Kruste des Brodes ist denen zuträglich, die viel Flüssigkeit im Magen haben. Brod in zu grosser

Menge genossen, ist schädlich nach dem gewöhnlichen Sprichwort: Jede Ueberfüllung des Magens ist schlecht, die mit Brod aber die schlechteste. Salz ist kalt und trocken, giebt den einzelnen Gerichten Geschmack, macht Appetit, aber in zu grosser Menge ist es schädlich, weil es das Blut verbrennt, das Auge schädigt und Krätze erzeugt. Milch ist warm und feucht, sie kommt dem menschlichen Körper in ihren Bestandtheilen am nächsten, und ist gut für Kinder und Greise. Im Fieber soll man keine Milch geben. Was nun die Früchte betrifft, meine Söhne, so möchte ich Euch deren Gebrauch ganz und gar verbieten, denn sie bringen mehr Schaden als Nutzen, allenfalls könnt Ihr reife Trauben essen am morgen früh, ehe Ihr irgend etwas Anderes genossen habt. Man mischt sie auch beim Kochen den Speisen bei, um diesen einen besseren Geschmack zu geben; wie man es auch mit den übrigen Früchten macht, denn auf diese Art verlieren sie ihre schädlichen Eigenschaften. So lange Ihr aber gesund und wohlauf seid, esst die Speisen, auf die Ihr den grössten Appetit habt, allerdings mit Massen, denn die Speisen, die man mit Appetit isst, bekommen am besten; der Magen nimmt sie gerne auf und verdaut sie leicht. Umgekehrt sind solche Stoffe schädlich, welche er nicht mag. Die Menge der Speisen und des Trankes muss so bemessen sein, dass die angeborene Wärme erhalten bleibt und nicht wegen Mangels an Nahrung erlischt, nicht aber andererseits wegen zu grosser Menge geschädigt

wird, denn wer zu wenig Speise zu sich nimmt, verzehrt seinen eigenen Körper und schwächt seine Kraft, wer zu viel isst, legt den Grund zu Fäulniss und Verstopfungen. Einen Excess aber bemerkt man daran, dass der Athem, Puls, Harn und die Entleerungen sich ändern. Man soll nur soviel Speise und Trank zu sich nehmen, wie der Magen leicht verdauen kann, dass die Kräfte wiederhergestellt, nicht geschädigt werden. Wir müssen so viel essen, dass wir satt werden, und so viel trinken, dass wir unsern Durst stillen. Das Streben, die Gesundheit zu erhalten, besteht nach Hippokrates darin, dass man sich nicht ganz satt isst und Lust zur Arbeit da ist. Ganz gut scheint auch das gewöhnliche Sprichwort: Es gehen mehr Leute durch den Rausch zu Grunde als durch das Schwert, und der Schlund allein ist die Mutter beinahe aller Krankheiten, und durch ihn wird das Leben oft abgekürzt. Den Hunger stillen die Speisen, den Durst der Trank, Gierigkeit in beiden erzeugt Ekel. Ihr sollt nicht leckerhaft sein, auch müsst Ihr nicht mehr Speise, als die Natur verlangt, nehmen, doch ist es gefährlicher etwas zu wenig zu essen, als etwas zu viel; denn es kommt vor, dass wenn Ihr reichlicher Speise zu Euch genommen habt, Ihr sie in etwas längerer Zeit verdaut, oder wenn es doch zu viel war, Ihr die Ueberfüllung durch Fasten heilen könnt. Erinnert Euch übrigens, dass alles Zuviel nichts taugt, dass der Lohn der Mässigkeit aber Kraft und Gesundheit ist. Wie in allen anderen Dingen, so

muss auch beim Essen und Trinken die Ordnung nicht gestört werden. Das Leichte und das Flüssige, das Feuchte, überhaupt die Speisen, die leicht verdaut werden können, werden vor dem Schweren, Harten und Kompakten genommen, damit nicht die letzteren den flüssigen den Ausfluss in den Darm versperren und in Verderbniss übergehen, wie der Vers lautet: »Nimm vor dem Kalten das Warme und vor dem Harten das Weiche.« Zweimal am Tage ist Essenszeit, aber wenn Ihr noch nicht das mannbare Alter erreicht habt, könnt Ihr drei- oder viermal am Tage Speise zu Euch nehmen, ebenso ist dies für gallensüchtige und ganz alte Leute zuträglich. Bestimmte Stunden für das Mittags- oder Abendessen festzusetzen, halte ich nicht für richtig wegen der öffentlichen und privaten Geschäfte, denn da Ihr auf Reisen und auf der Jagd nicht immer für den Körper sorgen könnt, und Ihr genöthigt werdet, die Zeit des Mittags- und Abendessens zu verschieben, so ist es besser, Ihr weicht in dieser Beziehung von den Vorschriften der Aerzte ab, die eine bestimmte Zeit für die Mahlzeiten innegehalten haben wollen. Die passendste Zeit zum Essen ist wenn die Verdauung vollendet ist, was der Hunger anzeigt, und man soll nie eher Speisen in den Magen einführen, bevor die Verdauung vollendet ist. Haltet Euch nicht zu lange beim Essen auf, sondern lasst zugleich alle Gerichte vor Euch aufstellen, und was Gaumen und Magen am meisten zusagt, davon esst. Kaut Alles sorgfältig, bevor Ihr es herunterschluckt. Nach dem

Mahle ruht Euch, oder geht gemächlich spazieren. Die Abendmahlzeit kann etwas reichlicher sein, als das Mittagsmahl, wenn Ihr noch im jugendlichen Alter seid, anders wenn Ihr an Alpdrücken und an Schnupfen leidet. Trockene Speisen und die weichen Nahrungsmittel sollen den Getränken an Gewicht gleichkommen. Zwischen dem Essen trinkt oft, aber wenig, zwischen Mittags- und Abendmahlzeit gar nicht, das unterstützt die Verdauung. Für Gallensüchtige und Kinder gilt die Vorschrift nicht so streng. Zwischen den zwei Mahlzeiten muss wenigstens ein Zwischenraum von sechs Stunden sein, damit in dieser Zeit die Verdauung beendet werden kann. Im Winter ist es besser warme Speisen zu geniessen, im Sommer kalte.

Der Trank.

Der Trank ist ebenso nöthig wie das Essen, denn er macht den Körper feucht, giebt die verlorene Feuchtigkeit demselben wieder und befördert die kompakten Massen nach unten. Mässiger Weingenuss stärkt die Kräfte, frischt die angeborene Wärme auf, befördert die Mischung der Säfte und reinigt durch Schweiss und Harn, er unterstützt die Verdauung und regt den Appetit an. Er erfreut und erheitert das Gemüth, namentlich solcher Leute, die von Natur ruhig sind. Uebermässiges Trinken aber schädigt alle Theile des menschlichen Körpers, trübt den Verstand, entnervt die Manneskraft und stumpft sie ab, schädigt Gehirn und Nerven, bringt Zittern der Glieder hervor,

Krampf, Schlagfluss, Lähmung und plötzlichen Tod. Mann soll vor Allem solchen Wein sich wählen, der einen guten Geruch, Farbe, Glanz und Geschmack hat. Alter Wein ist im dritten Grade warm, frischer im ersten. Je edler der Wein ist, desto wärmer ist er, je süsser, desto weniger werth. Abgelagerter Wein ist dem frischen bei Weitem vorzuziehen, denn dieser macht Blähungen und erzeugt Steine in den Nieren, hindert die Verdauung, regt aber den Darm zu grösserer Thätigkeit an und hat wenigstens das Gute.

Unter den Sorten von Weinen ist besonders gut derjenige, der mit der Wurzel des Gamanderkrautes abgekocht ist. Er ist den Asthmatikern gesund und fördert vor Allem die Verdauung und führt ein wenig ab, deshalb habe ich diesen Wein am liebsten. Auch Wein mit Zucker abgekocht ist alten und schwachen Leuten zuträglich, da bei ihnen ja die natürliche Feuchtigkeit und Wärme zu gering geworden ist, denn er ernährt und erzeugt Blut. Die Vorschrift zu diesem Weine ist folgende: Nimm drei Liter besten Wein's, ein Pfund weissen Zucker, koche es bei schwachem Feuer zu Syrupsdicke ein, und filtrire. Man gebrauche ihn mit zwei Theilen abgekochten Wassers oder in anderer Art, wie man gewohnt ist. Dieser Wein oder vielmehr der Wein-Syrup wird von dem Rabbi Moses in seinem Buche über die Lebensart der Greise und der Rekonvaleszenten sehr gelobt. Ich habe auch gerne den hippokratischen Trank (ein stark gewürzter Kräuterwein), der namentlich in diesen

kalten Gegenden, zumal im Winter, sehr gut bekommt. Bier muss aus gutem Getreide bereitet und tüchtig gekocht werden. Es sei klar, nicht zu frisch, aber auch nicht so alt, dass es sauer wird. Das Bier ernährt die Nerven, macht eine frische Farbe, durchläuft Magen und Eingeweide schnell und bekommt namentlich in der warmen Jahreszeit. Es stillt den Durst und ist unserem Körper ebenso zuträglich wie Wein. Es hat aber das Bier, besonders das Hamburger, ausser der Eigenschaft zu ernähren und warm zu machen, welche es vom Weizen oder von der Gerste bekommt, auch eine gewisse medicinische Kraft, die von dem Weidenhopfen herrührt. Dass dieser Trank unsern Landsleuten in den nördlichen Gegenden sehr gut bekommt, zeigt ihre frische Farbe, ihre stramme Haltung und ihre gute Körperkonstitution, denn unsere Landsleute leiden selten an Podagra oder Rheumatismus, nur Katarrhe, Asthma oder Nierenkrankheiten suchen sie manchmal heim. Wenn aber Jemand Bier bis zur Trunkenheit trinkt, wird er grossen Schaden haben, denn erfahrungsgemäss entstehen dadurch Kopfschmerz, Blähungen und kaltes Fieber. Ein Rausch von Bier ist unangenehmer als ein Rausch von Wein, zumal in Gegenden, wo Unreinigkeiten und Katarrhe im Körper häufig vorkommen, anderswo ist der Rausch von Wein schwerer als der von Bier. Da es aber verschiedene Arten von Bieren giebt, so mag sich Jeder das aussuchen, was ihm am besten schmeckt und ihm am besten bekommt. Ich bin

gewöhnt, einen Gerstentrank zu trinken, welcher Gesunden, sowohl wie Kranken ausserordentlich zuträglich ist und abkühlt. Diesen bereitet man so: Ein halb Pfund Gerste, eine Mass Wasser, eine halbe Unze Lakritzen, zwei Drachmen Veilchensamen, zwei Drachmen Petersiliensamen, drei Unzen rothe Rosen, Ysop und Salbei, von jedem eine halbe Unze, Feigen und reife Trauben, aus denen die Kerne entfernt sind, je drei Unzen, das Alles wird in einem thönernen Gefäss so lange gekocht, bis es zwei Fingerbreit eingekocht ist, dann stellt man das Gefäss in kaltes Wasser und filtrirt durch ein leinenes Tuch. Im Winter wird es warm, im Sommer kalt getrunken. Es darf aber niemals vor dem Essen genommen werden, auch nicht in der Zeit zwischen Mittag und Abendbrod, es sei denn, dass Jemand Leibschmerzen hat, oder dass er jung oder von Jugend her daran gewöhnt ist. Diese Gewöhnheit jedoch ist schlecht und muss allmählich abgelegt werden. Es ist sehr gut aus goldenen oder silbernen Bechern zu trinken, wie man ja auch Gold und Silber glühend in dem Trank ablöscht. Die Becher seien offen oder gedeckelt, damit nicht irgend etwas Schädliches hineinfällt, oder von Fliegen oder andern Thierchen schädliche Stoffe hineingetragen werden. Trank der mit Schnee oder Salpeter gekühlt ist, den trinkt nicht, denn solch' ein Trank ist ausserordentlich verderblich. Da auch der Essig in gewisser Beziehung zum Getränke steht, will ich auch über ihn wenige Worte sagen. Er ist kalt im ersten

Grade und trocken im zweiten. Je nach seiner Säure schadet er Melancholischen, Cholerischen aber ist er nützlich. Daher ist einem warmen Magen, der zugleich feucht ist, sein Gebrauch erlaubt, denn er erregt den Appetit, unterstützt die Verdauung, beruhigt die aufgeregte Galle und verdünnt den Schleim; durch seine Trockenheit aber ist er der Lunge schädlich. Denkt auch daran, dass alle Nahrungsmittel, die der Blitz getroffen hat, schädlich und gefährlich sind, denn sie haben ein ansteckendes Etwas bekommen, und von ihnen geht ein giftiger Hauch bei der Berührung aus. Arbeit muss dem Essen vorausgehen, das Essen dem Trinken, und beiden der Schlaf. Aber in allen diesen Dingen heisst es Mass halten, schlimmer ist die Ueberfüllung mit Speisen als mit Getränken, am schlimmsten die Ueberfüllung mit beiden, wenn nicht Erbrechen erfolgt.

Die Verdauung. (nach Galen.)

Die Nahrung, welche im Magen verarbeitet worden, wird durch die Venen zur Leber gebracht, dort weiter zugerichtet und zur Erzeugung von Blut fähig gemacht. Hierbei setzt sich von den Ausscheidungen ab was übelriechend und dick ist, was dünn und leicht ist, schwimmt gleichsam wie ein Schaum auf der Oberfläche des Blutes, das Gelbe und Dünne nimmt die Gallenblase auf, die an der Leber liegt, was dick und schlammig, die Milz auf der linken Seite des Magens. Was übrig

bleibt, jene rothe und reine Masse, wird von der Vena cava, die in den Leberlappen entsteht, aufgenommen und wie durch eine Wasserleitung, die aber mit Blut gefüllt ist, in alle Theile des menschlichen Körpers gebracht. Die dünne und wässrige Flüssigkeit, welche noch vorhanden ist, wird wie auf einem Gefährt mitgeführt, bis sie zum rechten Ventrikel des Herzens gelangt. Von dort nehmen die Nieren sie auf und weiter die Blase, welche sie aus dem Körper entfernt.

Bewegung des Körpers.

Da die Erhaltung der Gesundheit zum grossen Theil auf richtig ausgeführten Körperbewegungen beruht, muss auf diese grosse Sorgfalt verwendet und müssen sie fleissig geübt werden. Unter dem Begriff Bewegung versteht man alle Bewegungen, die von unserm Körper ausgeführt werden, solche die ununterbrochen vor sich gehen und solche, die nur zeitweilig, wie die Bewegung der Gestirne, der Luft, des Feuers, des Wassers. Nur Zeit zum Essen und Schlafen muss reservirt bleiben, Ermüdung, Erkältungen und Katarrhe vermieden werden. Jede Bewegung verschafft dem Körper Geschmeidigkeit, vermehrt die angeborene Wärme und härtet die Glieder ab. Durch Arbeit werden die Kräfte des Körpers mehr wachsen, alle Theile werden fester und kräftiger, in der Ruhe schwinden sie dahin. Zu kräftige Uebung macht den Körper mager, umgekehrt sehr schwache ihn dick; viel

Bewegung trocknet den Körper aus, mässige macht ihn fett. Im Frühjahr ist die Bewegung besser als im Sommer. Sucht alle die verschiedenen Arten der Bewegungen kennen zu lernen, sucht Euch die gemässigten aus und übt sie an einem passenden Orte, gleichgiltig ob Ihr auf dem Lande oder in der Stadt seid. Fahrt manchmal zu Wasser, dann zu Lande, hierhin und dahin, und wenn es Euch gefällt, geht auf die Jagd. Nach einem angenehmen Spaziergang steigt die Speise in den Grund des Magens, nach einem längeren und etwas anstrengenderen wird die Kraft der Kälte aufgelöst. Besser ist es an sonnigen Orten spazieren zu gehen; unter freiem Himmel sind wir geboren, und wenn wir an sonnigen Orten einhergehen, umgiebt uns die Luft, und die Winde, die Sonne und die übrigen Planeten und Sterne werfen ihre Strahlen ungehindert auf uns, und der Einfluss der Gestirne trifft uns beim Spazierengehen direkter. Wir athmen die frische Luft ein, wodurch die Kraft des Herzens ausserordentlich gehoben wird. Besser ist, gleiche Verhältnisse vorausgesetzt, das Gehen unter freiem Himmel als in der Säulenhalle, besser in der Sonne als im Schatten. Wenn Ihr Kopfschmerzen habt, ist es besser im Schatten, den grüne Bäume werfen, zu gehen, als im Schatten von Häusern. Früh am Morgen steigt auf die Berge, Abends aber geht am lieblichen Ufer des Flusses spazieren. Ich habe auch gerne den Anblick des schimmernden Wassers, die grünen und rothen Farben und das Durchstreifen der Gärten

und Haine; ab und zu ein wenig Wasser fahren, vor Allem heisst es Abwechslung, leichte Beschäftigung, verschiedene Beschäftigung, die Euch nicht belästigt, dies macht die Menschen dauernd glücklich und zufrieden. Die Aerzte empfehlen besonders solche Uebungen, durch welche die Arme gekräftigt, und der Brustkasten ausgedehnt wird, damit die überflüssige Feuchtigkeit in der Brust und Lunge in Bewegung gesetzt und die Stoffe nach unten gebracht werden. Auf- und absteigen mit einer gewissen Abwechslung ist auch sehr nützlich, jedoch nicht dann, wenn Jemand schwach ist. Auch das Reiten ist sehr gesund, denn dieses stärkt vor allem die Lebenskraft, reinigt die Sinne, ist besonders dienlich für den Magen und zwingt eine gerade Haltung anzunehmen. Da nun das Reiten so viele Vorzüge und Bequemlichkeiten hat, sollen hauptsächlich die Adligen es ausüben und zur Abwickelung ihrer Geschäfte Pferde benutzen. Es ist im Frieden angenehm, im Kriege nothwendig, und Ihr sollt es unter keinen Umständen vernachlässigen, sondern auf das Eifrigste pflegen. Da ich aber weiss, dass Ihr von Natur das Reiten liebt, so will ich nichts weiter darüber erwähnen. Das jedoch sei noch gesagt, zu vieles Reiten ist den Eingeweiden wegen der andauernden Erschütterung schädlich.

Für mich giebt es kein grösseres Vergnügen als die Jagd, denn die Jagd übt nicht nur alle Kräfte und Theile des Körpers gleichmässig, sondern sie erfüllt auch zugleich mit einem wunderbaren Vergnügen das

Herz. Sie lässt uns vor Tagesanbruch aufstehen, Kälte und Wärme ertragen. Durch das Reiten wird der ganze Körper des Reiters in Bewegung gesetzt, die angeborene Wärme vermehrt, die Muskeln, die Arme, die Hände des Jägers werden durch das Führen der Hunde in Anspruch genommen, durch ihr Gebell werden die Ohren geschärft, durch das laute Schreien der Brustkasten und die Sprechwerkzeuge geübt, und wenn der Jäger das Wild auf das Eifrigste verfolgt, so wird er durch das Laufen zur Ausführung jedes Werkes geschickter und behender; dadurch, dass er auf die schnellen Bewegungen des Wildes und auf den Lauf der Meute achten muss, werden die Augen geschärft. Oft entflammt der Muth, wenn ein wildes Thier sich dem Jäger entgegen wirft. Man wird von der Ruhmbegierde ergriffen, zu der Erlegung des Wildes mächtig angeregt, man nimmt alle Kraft des Körpers zusammen, spannt die Nerven auf's Aeusserste an, beginnt den Kampf und führt ihn zu Ende, und findet in der Arbeit selbst den Lohn. Die Glieder, alle Theile des Jägers werden durch ihre fortwährende Inanspruchnahme kräftiger. Die Lebenskraft geräth in stärkere Bewegung, die Muskeln und Nerven werden leistungsfähiger. Ich will nicht davon reden, welche Ueberlegung beim Aufspüren des Wildes nothwendig ist, wie viel Sorgfalt man zu verwenden hat beim Schiessen und Treffen. Endlich hat auch die Jagd eine grosse Aehnlichkeit mit dem Krieg, denn hier wählt er sich einen Führer, dessen Befehlen Alle

gehorchen und sucht den Feind durch seinen Marsch auf, vertheilt an versteckten Stellen Kundschafter, legt Hinterhalte genau so wie im Kriege, sucht Wege, die zur Flucht offen stehen, auf steile und unebene Wege schickt er das Fussvolk, weite und geräumige Stellen besetzt die Reiterei. Das Hornsignal zeigt an das Vorrücken oder Zurückbleiben, das Nahen der Beute, oder ihr Entgehen und befiehlt weiter zu rücken. Hieraus geht hervor, dass die Jagd einen dreifachen Nutzen uns bringt, erstens Gesundheit, zweitens Kriegserfahrung und drittens bringt sie uns Lebensunterhalt. Damit Ihr nun aber seht, dass ich nicht ohne Grund Euch die Jagd so empfehle, will ich Euch den Xenophon, welcher ein hervorragender Feldherr, ein guter Familienvater und ein eifriger Erhalter seiner Gesundheit war, der in dieser Kunst ausserordentliche Erfahrungen hatte und der sie mit grossen Lobsprüchen erhebt, hier anführen. Sein Zeugniss und sein Ansehen wird bei Euch von sehr grossem Gewichte sein. In seinem Buche über die Jagd sagt er. Wer sich der Jagd ergiebt, wird grossen Nutzen davon haben, denn sie bringt dem Körper gute Gesundheit, man sieht, man hört besser, und altert nicht so leicht, sie macht besonders zum Kriege geschickt. Wenn man unebene Wege unter den Waffen zn gehen hat, ermüdet man nicht so leicht, denn man hält Mühen aus, an die man beim Jagen gewöhnt ist; dann kann man auf der Erde liegend ruhen, und auf Befehl des Feldherrn sofort bereit sein, den Feind anzu-

greifen, und seine sonstigen Befehle auszuführen, da man das Wild auf eben dieselbe Art jagt, und vorn in die Front gestellt, wird man nicht die Stelle zu verlassen brauchen, weil man mit Allem versehen ist. Auf der Flucht der Feinde kann man sie wegen der grösseren Erfahrung und Ortskenntniss leichter und sicherer erreichen, und wenn das eigene Heer unglücklich gekämpft hat, in waldigen, abschüssigen und unebenen Orten sich selbst mit den Uebrigen retten, denn die Gewohnheit der Jagd macht einen erfahrener. Man kann auch, wenn die grosse Schaar der Mitkämpfer flieht, den siegreichen Feind, der wegen der Unpassirbarkeit der Wege in Verlegenheit ist, oft mit eigener Kraft und Kühnheit angreifen und ihn zu fliehen zwingen. Das Glück pflegt nämlich Tapferkeit des Körpers und des Geistes zu begleiten. Da unsere Vorfahren erkannten, dass hierdurch das Kämpfen gegen den Feind gefördert würde, empfahlen sie der Jugend, fleissig zu jagen.

Es giebt noch andere Uebungen, welche der Gesundheit zuträglich sind, wie der Kampf zu Pferde, Laufen, Schwimmen, Fechten, Bogenschiessen, das Spiel mit dem Wurfball, das ja zur Zeit in diesen Gegenden sehr gebräuchlich ist, ebenso das Tragen, Fahren, Singen und laute Lesen, auch die kleinen Bälle oder Kugeln werden von Galen empfohlen, weil das Spiel mit ihnen die Schenkel, die Arme, den Nacken, den Kopf, die Augen, den Rücken und alle Theile des Körpers gleichmässig in Bewegung setzt. Einige zählen auch das Einreiben

und das Anhalten des Athems den Uebungen zu, welche einen gewissen Einfluss auf die Erhaltung der Gesundheit haben. Eine feste Einreibung härtet den Körper ab und kräftigt ihn, da die Ausscheidungen, welche den Zwischenraum zwischen den kleinsten Theilchen einnehmen, durch Erschütterung der Glieder verdichtet und fester werden; ist die Einreibung eine gelinde, so wird er erweicht, weil die Feuchtigkeit leicht dahinfliesst, nicht aber durch die Erschütterung der Theilchen, noch durch irgend eine andere Ursache herangezogen wird; häufig angewandt, macht sie den Körper mager, wird sie gar nicht angewandt, wird er dick. Ich lasse jeden Tag, wenn ich zu Bette gehen will, Beine, Arme, Brust und Rücken von meinem Diener vor dem Kamine abreiben, und dies trägt zur vierten Kochung bei, die in den Beinen beendet wird. Man kann zwar keinen Grund dafür angeben, aber mir nützt die Sache ohne allen Zweifel. Wenn Jemand glaubt, dass die Anwendung am Morgen besser sei, so mag er es dann thun. Das Anhalten des Athems wird hier wenig geübt, das aber möchte ich noch anführen, dass eine leichte Zurückhaltung des Athems ein Mittel gegen das Schlucken ist, wenn es aus Kälte entstanden, wie Aristoteles in seinen Problemen anführt. Jede Bewegung muss langsam begonnen werden, dies trägt dazu bei, uns geschickter zur Fortsetzung derselben zu machen, und es ist auch naturgemäss, anfangs langsam und schwach, im Verlauf aber und gegen Ende schneller sich zu bewegen. Die Uebungen

sind vorzüglich, um Krankheiten vorzubeugen, sie müssen aber angestellt werden, wenn die doppelte Kochung der Speisen beendet und Entleerung erfolgt ist, weil sie die Vertheilung des Nahrungssaftes durch den Körper befördert und, wenn irgendwo Unreinigkeiten sich abgelagert haben, sie ausgestossen werden. Unmittelbar nach der vollständigen Vertheilung des Nahrungssaftes durch den Körper schwächen sie. Unmittelbar nach dem Essen sind sie für den Kopf nachtheilig, stören die Verdauung und füllen den Körper mit unreinen und rohen Säften an. Die Uebung muss fortgesetzt werden, bis Schweiss erfolgt, und wenn dieser tropfenweise herunterfliesst, mag sie unterbrochen, oder auch fortgesetzt werden, bis Ermüdung beginnt, mal mehr, mal weniger. Im Winter kann sie länger ausgedehnt werden als im Sommer, und der Phlegmatische kann sich mehr Bewegung machen als der Cholerische. Ebenso wie der Körper seinen Nutzen von mässiger Bewegung hat, hat ihn auch der Geist. Schlecht ist aber eine zu grosse Ermüdung und Erschlaffung des Körpers, schlechter noch die des Geistes, am allerschlechtesten die Ermüdung beider zusammen. Durch mässig angewandte Bewegungen wird Körper und Geist gekräftigt und zur Ausübung ehrenwerther Thaten gestärkt. Wenn Ihr geübt habt, sollt Ihr Euch nicht dem Winde oder der kalten Luft sogleich aussetzen, denn jede plötzliche Veränderung ist gefährlich, zumal wenn man von einem Extrem ins andere geräth, nur was allmählich geschieht,

ist zuträglich. Ich befinde mich auch mit Hippokrates und Celsus in vollständiger Uebereinstimmung in Bezug des Nutzens der Bewegung auf die Gesundheit. Nach der Bewegung kommt das Essen, dann das Trinken, dann der Schlaf und darauf der Liebesgenuss, aber Arbeit, Speise, Trank und Liebesgenuss müssen mit Mass getrieben werden.

Ueber die Ruhe.

Ruhe nach richtig angestellter Bewegung ist für die Gesundheit von grossem Werthe. Uebermässige Ruhe schwächt nicht nur den Körper, sondern auch die Spannkraft des Geistes, denn ebenso wie Bewegung die innewohnende Wärme erregt und die Verdauung und Vertheilung befördert, so bewirkt Ruhe das Gegentheil. Ihr müsst deshalb übermässige Ruhe wie die Pest fliehen. Naturgemäss ist es, dass der von der Arbeit ermüdete Körper sich ausruht, dies ist ein vorzügliches Heilmittel für die Müdigkeit und die Würze der Bewegung, wie ja der Dichter sagt: „Ruhe erhält den Körper und ist dem Geiste auch dienlich.

Uebermässiges Thun schädigt Körper und Geist."

Das aber, geliebte Söhne, müsst Ihr immer als Eures Lebens Ziel im Auge behalten, dass Ihr nur deshalb das Licht der Welt erblickt habt, damit Ihr dem unsterblichen Gott, dem Vaterlande und Eurem Nächsten dient, nicht um zu essen, zu

trinken und der Ruhe Euch hinzugeben, denn wir essen und trinken, um zu leben, wir leben nicht, um zu essen und zu trinken, und das Leben in Ruhe, ohne ehrenhafte Arbeit hinzubringen.

Der Schlaf.

Der Schlaf ist, wie Hippokrates in seinem Buch über die Schlaflosigkeit sagt, gewissermassen ein Zurückziehen der Seele in sich selbst, ein Ausruhen der thierischen Triebe, ein Fesseln oder vielmehr ein Freiwerden der äusseren Sinne und der Ortsbewegungen, und rührt her von einer Feuchtigkeit, die das Hirn durchfeuchtet und den Schlaf herbeiführt. Der Schlaf stärkt alle Kräfte, befördert die Verdauung und vollendet sie, lässt alle Sorgen vergessen, hebt die Ermüdung auf, und unterbricht die übermässige Anstrengung des Geistes, ausserdem durchfeuchtet er die innern Theile des Körpers, damit die Eingeweide ihre Funktionen ausüben können, und alle natürlichen Verrichtungen befördert werden. Bei Tage müsst Ihr wachen, bei Nacht aber schlafen, denn der Schlaf bei Nacht entspricht am meisten der Natur. Es ist das eine Unterbrechung der Thätigkeit, und Gott hat diese Ordnung von Anfang der Welt eingesetzt; doch dürft Ihr nicht zu lange schlafen, nach dem Essen überhaupt nicht, denn dieser Schlaf ist ein Hauptfeind der Gesundheit, abgesehen davon, wenn Jemand bei Nacht gearbeitet oder gewacht hat. Solche Leute, welche zu viel

schlafen, sind den Murmelthieren zu vergleichen und werden selten ein hohes Alter erreichen; denn sie pflegen ein Uebermass von unreinen Ausscheidungen, nicht allein von dem Gehirn, sondern auch aus andern Theilen des Körpers in sich aufzuhäufen. Manche haben diese Gewohnheit, aber Ihr sollt denen nicht folgen, welche gegen die Naturgesetze sündigen. Wie zu viel Schlaf schädlich ist, so ist gemässigter Schlaf nützlich, zumal, wenn Ihr alt geworden seid, denn er feuchtet die Trockenheit an, aber wartet zwei Stunden nach dem Essen, bevor Ihr Euch zur Ruhe begebt und vermeidet nächtliche Gelage. Euer Schlaf umfasse 7, 8 höchstens 9 Stunden, bis die Verdauung der Speisen vollständig vollendet ist, was aus der gelben Farbe des Harns, der Regsamkeit des Körpers, der Spannkraft der Glieder erkannt werden kann; wenn weder Leibschmerz, noch Aufstossen, noch Gähnen da ist. Manchmal erfordert nächtliches Wachen oder ein Rausch, den Ihr Euch am Tage zugezogen habt, einen längeren Schlaf. Vor allen Dingen aber hütet Euch, wenn Ihr Euch angesteckt habt, lange zu schlafen, damit nicht während des langen Schlafens der Ansteckungstoff bis an Euer Herz gelange und Euch tödte. Wenn Ihr Euch zum Schlaf niedergelegt habt, Euch von einer Seite auf die andere wälzt und nicht einschlafen könnt, ein Bild nach dem andern vor Eure Seele tritt und es zum Schlafe nicht kommen lässt, dann ist es gut aufzustehen, ein wenig umher zu gehen und sich nachher wieder nieder zu legen. Das

Schlafzimmer sei geräumig, gegen Norden oder gegen Osten gelegen, es soll nicht viel Fenster haben, diese jedoch sollen, damit die Luft nicht verdorben wird, bei Tage geöffnet sein, bei Nacht aber müsst Ihr sie schliessen. Man soll auch im Schlafzimmer zuweilen ein Feuer anzünden, um die Luft durch die Flamme zu reinigen, zuweilen auch angenehme Räucherungen vornehmen, soll jedoch das Zimmer nicht betreten, bevor aller Rauch sich verzogen hat. Während der Nacht brennt nur Lichte aus reinem Wachs, denn der Rauch von anderen Beleuchtungsmitteln ist schädlich. Das Bett soll weich sein, und von allen Seiten mit einem grünen Vorhang umzogen. Das Unterbett muss aus Baumwolle, oder aus roher, oder gekochter Seide angefertigt sein und recht mit Federn gefüllt, die Decke darf nicht zu warm und nicht zu kalt sein, sondern nach der Witterung so bemessen, dass sie die Verdauung unterstützen kann. Ebenso muss man sich in dieser Beziehung nach der Jahreszeit richten. Das Geschirr soll möglichst weit vom Bette entfernt und mit einem Deckel versehen sein, damit nicht der daraus aufsteigende Geruch das Gehirn verletze. Die Aerzte empfehlen, sich zuerst auf die rechte Seite zu legen, darauf auf die linke und in dieser Stellung zu schlafen, den Kopf auf hohe Kissen gelegt und mit einer dünnen, leinenen Nachtmütze bedeckt, in deren Vorderseite eine Oeffnung gelassen ist, durch welche man athmen kann. Manche sagen, man solle nicht mit offenem Munde schlafen, mein

Vater und ich haben dies bisher gethan, deshalb halte ich es auch nicht für schädlich, denn aus dem offenen Munde der Schlafenden fliesst Wasser oder irgend eine Flüssigkeit heraus, was bei mir oft vorkommt. Niedriges Schlafen ist für den Körper nachtheilig und zu vermeiden. Damit Ihr wisst, wie sehr ich wünsche, dass Ihr mit dem Gefühl von Sicherheit Eure Lagerstätte aufsucht, will ich Euch ein Wort meines Vaters hier vor Augen führen. Er pflegte nämlich zu sagen, wenn er sich zu Bette legte, zöge er zugleich mit der Kleidung alle Geschäfte und alle Gedanken, sowohl über öffentliche Angelegenheiten als auch über seine privaten, aus und legte sie ab, um desto besser schlafen zu können, am frühen Morgen aber nähme er zugleich mit der Kleidung die Geschäfte und die Gedanken vom vorigen Tage wieder auf. Diese Gewohnheit empfehle ich Euch zur Nachahmung.

Ich werde jetzt einige Mittel anführen, die gut gegen Schlaflosigkeit sind: Rosenöl oder ein wenig natürlichen Kampfer mische man mit der Milch einer Frau, welche ein kleines Mädchen säugt und damit besprenge man den Kopf.

Es folgen jetzt noch andere Recepte.

Es ist hier der Ort, einige Worte über die Träume zu sagen, welche eine gewisse Verwandtschaft mit dem Schlaf haben. Jene stellen nämlich den Zustand des Körpers dar und sind Abbilder der zukünftigen oder der vergangenen Dinge, sicherlich nicht zufällige. Es ist leicht zu ver-

stehen, dass es Leute giebt, welche im Schlaf wahr und deutlich Ereignisse voraussehen, welche sie und ihre Freunde betreffen, und zwar deshalb, weil die Freunde, obwohl örtlich entfernt, mit ihnen die gleichen Sorgen und Interessen haben. Mir ist es wenigstens oft passirt, dass ich zukünftige Ereignisse, die mich und meine Freunde betrafen, vorhergesehen habe. So erinnere ich mich, dass ich oft Träume gehabt, namentlich gegen Morgen, wo mir vergangene Dinge durch den Kopf gingen, und wo ich an die Zukunft dachte, und dass ich sowohl meine privaten und häuslichen Angelegenheiten als auch solche von Freunden und von Verwandten wie in einer Verschleierung gesehen habe. Oft habe ich auch wahre Träume über die Ergebnisse einer angesagten Jagd gehabt. Mein Vater hatte einen solchen Traum in der Nacht, welche seinem Tode voranging, denn im Schlafe erschien ihm die grausame Gestalt des Todes, mit welcher er schwer und heftig zu ringen schien, so dass er mit allen Kräften und mit ganzer Anspannung aller Sinne etwas von sich abzuwehren und zu vertreiben schien, während andererseits er vor Erschlaffung kein Glied rühren konnte. Als dies Paul Rantzau, Euer Onkel, der zufällig bei ihm wachte, sah, und den Vater fragte, was er denn von sich abzuwehren suchte, sagte er, ihm wäre im Schlafe der Tod erschienen. Er hätte einen schweren Kampf mit ihm auskämpfen müssen, aber er wäre in demselben unterlegen. Und dass dieser Traum wahr gewesen, zeigte der folgende

Tag, an welchem er sanft sein Leben aushauchte und dies Jammerthal mit der Glückseligkeit des zukünftigen Lebens vertauschte. Auch ich habe einst einen wahren Traum über den schwedischen und dänischen Krieg gehabt, und zwar damals, als Daniel Rantzau bei der Belagerung von Wallburg, von einer Kugel getroffen, starb. Es ist wahrscheinlich, dass das, was uns im Traume erscheint, Bilder unseres körperlichen Zustandes sind, denn es scheint die Seele, wie Hippokrates in seinem Buche über die Schlaflosigkeit sagt, sich in die Tiefe des Körpers zurückzuziehen und frei von äusseren Sinneseindrücken, den Zustand des Körpers zu empfinden und ein Bild zu gewinnen von allem was ihn beschäftigt, gleichsam, als ob es gegenwärtig sei. Unzweifelhaft ist ein Gemüth, welches von Sorgen und Nachdenken frei ist, geeigneter sich selbst zu betrachten. Da ich vorher sagte, Träume seien Anzeichen zukünftiger Dinge, so merkt folgende Bedeutung der Träume: das Erblicken von Feuer im Schlaf bedeutet gelbe Galle, Rauch oder Finsterniss schwarze Galle, Regen das Uebermass kalten Saftes, Schnee und Eis kalten Schleim, Wohlgerüche sind ein Zeichen guter Säfte. Wenn nun auch Schlaf und Wachen sehr viel zum Schutze der Gesundheit beitragen, so sind sie doch, wenn das Mass überschritten wird, sehr nachtheilig. Denn häufiges Nachtwachen trocknet die Lebensgeister aus, verhindert die Verdauung und macht rohe Säfte von Speise und Trank. Man soll daher bei Tage wachen und in der Nacht

schlafen, zugleich mit Sonnenaufgang aufstehen, (allerdings nicht im Sommer, wenn die Tage sehr lang sind) weil dann das Blut sich bewegt und alle Geschöpfe ihre Kraft von Neuem gestärkt fühlen. Wenn Ihr aufgestanden seid, so müsst Ihr Euch vor der Morgenkühle, die Eurem Körper schädlich ist, hüten, darauf Blase und Darm entleeren, worüber ich später noch ausführlicher schreiben werde.

Ueber die Ausscheidungen im Allgemeinen.

Ich werde in diesem Kapitel nicht in aller Ausführlichkeit die Ausscheidungen behandeln, sondern nur kurz das erwähnen, was zur Erhaltung Eures Körpers unbedingt nothwendig ist.

Ein leichter und weicher Stuhl ist der Gesundheit am zuträglichsten, hauptsächlich dann, wenn er von selbst erfolgt. Die Entleerungen dürfen nicht zu hart und nicht zu flüssig sein, nicht Zeichen der Auflösung des Körpers oder der Fäulniss darbieten. Sie sollen Honigconsistenz haben, dürfen nicht schlecht riechen und müssen ohne Stechen im Leibe, leicht und bequem abgehen. Trockenheit ist ein Zeichen von übermässiger Hitze und Arbeit des Körpers, Auflösung der Säfte und von trocknen Speisen. Zu grosse Flüssigkeit zeigt auf Verstopfung und Fehler in der Vertheilung der Säfte hin und auf Schwäche der Eingeweide. Zweimal täglich sollen Entleerungen erfolgen, früh morgens nach dem Aufstehen

nud Abends vor dem Zubettegehen. Blähungen sollt Ihr nicht zurückhalten, wenn Ihr allein seid, Der Harn muss so oft gelassen werden, wie das Bedürfniss dazu vorhanden ist, denn das Zurückhalten desselben ist nicht natürlich. Unreinigkeiten der Lungen und des Gehirns müssen entfernt werden, die Ausscheidungen der einzelnen Organe der Ohren, der Nase, des Mundes jeden Morgen.

Ueber den Aderlass.

Das Blut ist im menschlichen Körper vorhanden, dass es ernährt, und alle Theile des Körpers werden von ihm ernährt. Wenn aber zur Ader gelassen wird, geht zugleich mit dem Blute Lebenskraft verloren, und so werden die natürlichen Kräfte geschwächt. Mit Recht sagt Galen, dass die Uebermässigen, die Trunkenen die Schlemmer weder durch Purgiren, noch durch Blutverlust sehr gefördert werden. Ihr, die Ihr kräftige Bewegung habt und nicht nach der Regel Euer Leben führt und nicht immer das Mass innehaltet, wie Ihr solltet, Euch ermahne ich, dass Ihr nicht durch Aderlass namentlich zur Zeit einer grossen Kälte, oder Hitze, Euren Körper schwächt, damit nicht nachher an Stelle des lebendigen Blutes, das Ihr verloren habt, wässrige Flüssigkeit trete. Wenn aber eine Krankheit aus der übergrossen Menge des Blutes oder seiner Erhitzung entsteht, und die Nothwendigkeit des Aderlassens an Euch herantritt, so könnt Ihr davon abweichen

und in einem solchen Falle nach dem Rathe eines erfahrenen Arztes zur Ader gelassen werden. Ist das herausgeflossene Blut roth, und befindet sich auf der Oberfläche des Gefässes weisse Flüssigkeit, so ist das ein Zeichen für die Gesundheit des Körpers, ist das Blut schaumig, so handelt es sich um irgend eine Erkrankung der Brust, wenn grün, um eine des Herzens.

Schröpfköpfe.

Wenn Jemand zu viel Blut hat, so dass eine Entleerung nöthig ist, soll er blutige Schröpfköpfe gebrauchen, denn wenn die kleinsten Theilchen des Körpers zu fest sitzen, kommen sie mit diesem Blute heraus. Das Ansetzen von Schröpfköpfen ist nicht so gefährlich wie der Aderlass, denn wenn eine Vene mit dem Messer berührt wird, können oft gefährliche Zufälle eintreten, und ein Verlust des ganzen Armes und andere Nachtheile derart entstehen. Ein Beispiel hierfür ist, was verschiedene Aerzte und Astrologen als sicher bestätigen, wenn Jemand zur Zeit seiner Geburt den Schwanz des Drachen in seinem Zeichen hat, und er, wenn eben dieses Zeichen im Aufsteigen begriffen ist, sich zu Ader lässt, er für sich Todesgefahr heraufbeschwört.

Blutegel.

Blutegel können die Stelle der Schröpfköpfe einnehmen. Früher wurden sie häufiger angewandt, jetzt hat ihr Gebrauch abgenommen. Meines Vaters Schwester, die einst Aebtissin des Klosters zu Itzehö war, und die ein Alter von 80 Jahren erreicht hatte, liess sich alle Jahre Blutegel an Stelle der Schröpfköpfe setzen, sie war nämlich sehr korpulent und vollblütig. Sie beobachtete aber gewisse Regeln bei ihrer Anwendung. Sie liess sich das Blut absaugen, hauptsächlich zwischen dem Pfingstfest und dem Johannistag oder um den Bartholomäustag; und setzte auf jeden Fuss vier, auf jeden Arm zwei, manchmal auch einige zwischen die Schulterblätter, um das Blut vom Kopf abzuleiten. Man muss die Blutegeln mittags nehmen und wegen ihrer Giftigkeit vor sechs Uhr Abends nicht anlegen und sie so lange ziehen lassen, bis sie von selber abfallen; denen, die das nicht thun, streut man ein wenig Salz auf den Kopf, und sie werden bald abfallen. Die Stelle, von welcher sie das Blut gesogen haben, bedeckt man mit einem Stückchen Leinen oder Feuerschwamm; denn zuweilen fliessen aus der Haut blutige Tropfen heraus. Die abgefallenen Blutegel wirft man in ein Gefäss und tödtet sie, darauf werden sie mitsammt dem ausgesogenen Blute in die Erde gegraben, damit sie nicht wieder ins Wasser zurückkehren können. Man muss sie zur Sommerszeit fangen, wenn die Sonne ihre Strahlen kräftig

herabsendet, aus Fischteichen oder aus mit Binsen besetzten Flüssen. Sie sind leicht, glatt und schwarz von mittlerer Grösse. Einige Blutegel sind klein, man nennt sie Sumpfegel oder „Mooregel", man gebraucht diese aber nicht. Einige haben auch einen scharfen Rücken und werden Pferdeegel genannt, auch diese werden nicht benutzt, weil sie giftig sind.

Abführmittel und Clystiere.

Purgiren thut zuweilen noth, zu häufig angewendet bringt es Gefahr. Leute, welche fortwährend Abführmittel gebrauchen, altern schnell, denn jedes Abführmittel hat schädliche Stoffe in sich. Ist das Mittel zu stark, so folgen plötzliche Entleerungen, welche Magen und Herz schwächen, die Lebensgeister erschöpfen und die Säfte verderben, so dass die, welche sie häufig anwenden, bald dahin siechen. Mit Recht ist in Bezug hierauf ein Ausspruch von Hippocrates zu loben, der sagt: Für Leute, die gesund sind, ist Abführen gefährlich. Deshalb meine Söhne, verbiete ich Euch den Gebrauch der Abführmittel besonders der stark wirkenden. Wer richtige Diät hält, hat solche Mittel nicht nöthig. Hamburger Bier wirkt in dieser Richtung stark genug, ebenso mehr flüssige Speisen, auch Nectarwein oder mit Alant gekochter. Ein gutes Mittel sind auch Sennesblätter in Bier oder blossem Wasser gekocht, mit türkischen Pflaumen.

Ein Suppositorium für Kinder.

Der frische Dotter eines gekochten Eies wird mit Salz bestreut, klein geschnitten und die Stückchen zusammengeknetet. Hiervon thut man ein Stück von Haselnussgrösse in feine Leinwand und bindet einen langen Faden darum. Dieser darf nicht abgeschnitten werden, weil er zum Herausziehen bequem ist. Man taucht es in heisses Oel und wendet es an, so lange es noch warm ist.

Es folgen verschiedene Recepte für Suppositorien, Abführmittel und Clystiere.

Ueber das Erbrechen.

Häufiges Erbrechen ist ein Zeichen von Gesundheit. Erbrechen heisst aber die Entfernung der im Magen befindlichen Materie durch die oberen Wege und wird von allen Reinigungsmitteln für das gesundeste gehalten. Schädliche Feuchtigkeiten entfernt es von der Ursprungsstelle an, und reinigt was noch etwa an den Rändern des Magens sitzen könnte. Wenn es auch nur zunächst von den unterhalb gelegenen Theilen reinigt, so thut es das doch in der Folge mit dem Kopf und den übrigen Theilen des Körpers. Das, was das Purgiren nicht heraus bringt, thut das Erbrechen. Wenn Jemand ein Schlemmer ist, so heilt es meistens den Schaden. Im Sommer reinigt es den ganzen Körper, im Winter den Schleim und den Magen. Man soll in jedem Monat zweimal erbrechen und zwar an zwei aufeinanderfolgenden

Tagen, denn was am ersten zurückgeblieben, wird am folgenden ausgeworfen. Es überliefert uns Herodot und Diodor, dass die Aegypter und die Chaldäer dreimal in jedem Monat sich durch Erbrechen und Klystiere, der Gesundheit wegen, die Eingeweide gereinigt hätten. Man war nämlich der Ansicht, dass alle Schwäche des Körpers aus der Veränderung der Speise und der Luft entstände. Wenn Jemand Brechneigung hat und trotzdem nicht erbrechen kann, so soll er es befördern durch Trinken von lauwarmem Wasser mit Salz und Butter, oder dadurch, dass er den Finger in den Mund steckt. Das Zurückbleiben verdorbener Speisen im Magen giebt Veranlassung zur mächtiger Zerstörung des Körpers. Um Erbrechen zu erzielen, nimmt man Essigsyrup oder Sauerhonig. Wenn diese vorher genommen sind, so nimmt man noch, um das Erbrechen schneller herbeizuführen, lauwarmes Wasser, dem etwas Butter beigemischt ist, oder ein Decokt (Abkochung) welches ich weiter unten beschreiben werde. So oft ich genöthigt werde, bei dem Gelage der Freunde zugegen zu sein, und den Magen mit Wein, Bier und allerhand Gerichten mehr als billig überladen, und wenn ich zu tief in den Becher geschaut habe, so sehe ich zu, dass ich möglichst bald zum Erbrechen komme. Ich rufe es hervor durch Einstecken des Fingers in den Mund. Das Erbrechen soll vorgenommen werden an warmen Orten. Das ganze Gesicht, der Mund, die Augen, die Zähne, der Schlund sollen mit dem Wasser abgespült

werden, dessen ich oben Erwähnung gethan habe, welches aus gleichen Theilen Weinessig und Rosenwasser besteht; der linke Daumen soll dabei in die hohle Hand eingedrückt werden.

Es folgen jetzt einige Recepte für Brechmittel.

Die Ausscheidung des Harns.

Der Harn ist der Rückstand des Blutes und wird von den Nieren aufgenommen. Man muss ihn nicht zurückhalten, sondern ihn lassen, wenn die Natur es verlangt, zuweilen auch ohne Reiz es versuchen, denn wenn die Ausscheidung länger hingehalten wird, bilden sich aus dem Harn Nieren- und Blasensteine, und andere Beschwerden folgen, denn die Blase wird ausgedehnt, und hierdurch die austreibende Kraft geschädigt. Das Beschauen des Harns und die Kenntniss dessen, was dabei vorkommt, ist von grosser Wichtigkeit.

Der beste Harn ist derjenige, welcher an Menge mässig, und in seiner Beschaffenheit dem Getränke entspricht, das wir zu uns genommen. Er darf sich an das Geschirr nicht ansetzen, muss röthlich oder gelblich aussehen, unreinem Golde ähnlich, und, je nach dem Alter, dem Geschlecht, der Zeit, enthält er einen weissen, gleichmässigen Bodensatz ohne Blasen, knötchenförmige Bildungen und andere üble Beimischungen. Weisser Harn ist ein Zeichen von der Rohheit der Säfte und einer schlechten Verdauung, rother Harn bedeutet innere Hitze, schwarzer ist von übler Bedeutung und grüner meistens ein Vorbote des Todes. Eine

blasige Oberfläche ist ein Zeichen von Schwere in den Gliedern und Kopfschmerz. Der Harn von gesunden Menschen ist klar und bleibt in demselben Zustand, in welchem er beim Lassen war, er hat keinen oder nur sehr unbedeutenden Bodensatz. Zuweilen wird er klar gelassen, setzt aber nachher ab, dies zeigt eine unvollständige Verdauung an. Ist er beim Lassen trübe und bleibt so, so ist das ein Anzeichen, dass der Mensch krank ist. Zuweilen stürzt der Harn trübe und plötzlich hervor, dies passirt nach anstrengenden Bewegungen und nach überstandenen Krankheiten. Wenn ich etwas zu tief in den Becher geschaut, so lasse ich einen klaren Harn, der aber bald Niederschlag zeigt. Werden im Bodensatz weisse oder rothe Körnchen in Menge gefunden, so droht ein Nieren- oder Blasenstein, auch können sie Hitze der Leber und Nieren bedeuten. Erscheint Fett auf der Oberfläche, und dauert dies lange, so deutet es eine Auflösung des ganzen Körpers an, ist es aber plötzlich und in Menge da, und dauert es nicht lange, eine Erkrankung der Nieren.

Der Schweiss.

Der Nutzen des Schweisses ist, dass er die überschüssige wässrige und kalte Flüssigkeit auskocht, herauslockt und verbraucht, deshalb ist die Hervorrufung desselben nützlich und nothwendig, zumal in ansteckenden Krankheiten, wo eine schädiche Feuchtigkeit die inneren Theile des Körpers

bedroht. Es wird aber der Schweiss hervorgerufen durch heisse Steine, auf die man Wein gegossen und die man in leinene Hüllen eingeschlagen hat, durch heissen Sand, am besten Seesand, durch die Sonne, durch warmgemachte Tücher und durch kräftige Bewegung. Der beste Schweiss ist der, welcher durch Reiten, Jagen und durch angenehme Bewegung erzielt wird. Der Schweiss, der nach Bewegungen oder nach Abreibungen ausbricht, muss abgetrocknet werden. Vermeidet kalte Stellen und bedeckt den Körper, weil der Uebergang von der Wärme zur Kälte gefährlich ist. Ich will noch einige Worte anführen, was man aus der Beschaffenheit des Schweisses ersehen kann. Gut ist der Schweiss, der vom ganzen Körper kommt und der in gutartigen Krankheiten an kritischen Tagen entsteht; schlecht sind kalte Schweisse, wenn sie nur um den Kopf, das Gesicht und den Nacken entstehen, diese sind in hitzigen Krankheiten ein Zeichen des Todes; in milderen Krankheiten zeigen sie auf eine lange Dauer derselben hin.

Bäder.

Die Bäder sind mit Recht unter die Ausscheidungen zu rechnen, ich darf sie deshalb nicht mit Stillschweigen übergehen. Natürliche warme Bäder, die Thermen genannt werden, giebt es an diesen Küsten nicht. Ihren Gebrauch verordnen erfahrene Aerzte. Künstliche Bäder halte ich für Euch nicht zuträglich und zwar deshalb, weil die

Bewohner dieser nördlichen Gegenden meistens an Katarrhen und Asthma leiden, für welche Art der Krankheit Bäder nützen, ebenso gut aber warme Salben und warme Bähungen ausreichen. Gut sind aber halbwarme Bäder, welche auch unsere Vorfahren gebrauchten. In diese muss, nach Vorschrift der Aerzte, der Körper mit einem Male eingetaucht werden, nicht Glied für Glied. Das ist sehr schön, nur darf der Körper vorher nicht durch Bewegung erhitzt sein, in solchem Falle sind die warmen Bäder besser; sie kräftigen den Körper und bieten den besten Schutz gegen schädliche Einwirkungen von aussen. Kaum Worte genug kann ich finden, Euch zu sagen, wie grossen Nutzen für die Gesundheit kalte Waschungen bringen. Wer sich kalt wäscht, auch wenn er schon in hohem Alter ist, wird einen festen, strammen und gesunden Körper und blühende Farben erhalten. Mein Vater badete niemals warm, noch wusch er sich mit warmem Wasser den Kopf, und hat in voller Gesundheit ein Alter von 73 Jahren erreicht. Er glaubte nämlich, dass dadurch schlechte Säfte im Kopfe entständen, und auch ich bin derselben Ansicht. Wenn Ihr aber baden wollt, gleich ob Ihr kalte oder warme Bäder nehmt, hütet Euch, dass der Körper durch übermässigen Liebesgenuss, durch Nachtwachen, Rausch, Ermüdung, Appetitlosigkeit oder durch schwere Arbeit geschwächt und erschöpft sei. Um gesund zu bleiben, darf man kein Bad nehmen, bevor nicht die Verdauung zum grossen Theil beendet ist. Nach dem

Bade soll man sich, bevor die Wärme verloren ist, vor Kälte hüten und auch nicht sogleich Speise zu sich nehmen. Drei Stunden nach dem Bade soll man mit dem Essen warten, ebenso ist kaltes Trinken nach den Bädern ausserordentlich nachtheilig. Wenn Ihr warme Bäder gebrauchen wollt, so richtet Euch in Bezug auf ihre Beschaffenheit nach der Jahreszeit. Denn ebenso wie diese Zeiten sich durch bestimmte Eigenschaften auszeichnen, so dass der Frühling feucht und warm im Anfang, und gegen Ende, in der Mitte aber gemässigt ist, der Sommer warm und trocken, der Herbst kalt und trocken, der Winter aber kalt und feucht ist, so seht zu, dass Ihr beim Baden nicht plötzlich von der Wärme in die Kälte kommt, sondern allmählig von dem Einen zum Andern übergeht und diese Eigenschaften einzeln nachahmt. Denn alle plötzlichen Veränderungen sind nicht naturgemäss. Aehnliches gehört zum Aehnlichen, deshalb ist extrem warme oder kalte Luft oder der plötzliche Uebergang der einen zu der andern gefährlich und gebiert eine schädliche Schwäche. Es giebt ein altes Sprüchwort, welches lautet:

„Wasche häufig die Hände, die Füsse nicht oft und niemals die Kopfhaut."

Die Waschungen der Füsse müssen auf nüchternem Magen, am besten eine Stunde vor dem Essen vorgenommen werden. Den Kopf soll man in jeder Jahreszeit einmal waschen. Bekannt ist das Sprüchwort:

„Bäder, Liebe und Wein verzehren des Körpers Gesundheit. Aber ihn stellen auch her Bäder, Liebe und Wein."

Der Liebesgenuss.

Richtiger und mässiger Liebesgenuss hat günstigen Einfluss auf die Gesundheit, öffnet die Poren, erheitert Geist und Sinn und besänftigt Zorn und Wuth. Unmässiger Liebesgenuss ist die Quelle unzähliger Uebel, er löst die Lebensgeister auf, entnervt Körper und Geist, zehrt am Mark der Knochen, löscht die eingeborene Wärme aus, thut dem Gehirn Schaden und verdirbt Nieren und Blase, er beschleunigt das Altwerden und den Tod. An dieser Stelle will ich die Hauptvorschrift noch einmal anführen: In Speise und Trank, bei der Arbeit, im Schlafen und im Wachen und schliesslich im Liebesgenuss muss Mass gehalten werden! Manche haben die Ansicht, dass es besser sei, Schaden abzuwenden, als nachher wirksame Mittel zu geben. Mir scheinen: Essen bis man nur gerade satt ist, unverdrossen sein bei der Arbeit, und lebenskräftigen Samen zu erhalten, die gesündesten Dinge zu sein. Den Warmen und Feuchten ist der Liebesgenuss am zuträglichsten, ebenso solchen, die an Verschleimung leiden. Die geeignetste Zeit dafür ist im Frühling und im Winter unmittelbar nach dem Essen. Im Sommer und Herbst soll man enthaltsam sein. Alten Leuten ziemt es, die Sache überhaupt aufzugeben, denn

ich brauche wohl nicht anzuführen, dass im Alter der Liebesgenuss ebenso schädlich ist wie vergeblich.

Ueber das Fasten.

Ihr dürft nicht mehrere Tage hintereinander fasten, weil dies eine Schwächung des Körpers und Erzeugung schlechter Säfte zur Folge hat. Ganz gut ist es, ab und zu einen Tag nichts zu essen, oder die Mittagsmahlzeit oder das Abendessen auszusetzen, weil Ihr Euch durch solche Enthaltsamkeit besser für den Krieg vorbereitet, und Ihr auch auf Reisen, auf der Jagd, oder wenn dringende Arbeiten es erfordern, ohne Speisen aushalten könnt. Fasten trägt auch zur Gesundheit bei, namentlich bei solchen Personen, welche nicht gallsüchtig sind, sondern einen kräftigen Körper haben und mit rohen Säften angefüllt sind, welche durch Fasten aufgearbeitet werden, so dass der Körper nun genährt werden kann. Ueberladung des Magens pflegt längere Ruhe, ausgedehnter Schlaf oder Fasten zu heilen, und die Gesundheit wird da, wo die Krankheit durch Uebermass entstanden, durch wenig Essen und Enthaltsamkeit wieder hergestellt. Ich füge hier eine Stelle aus Galen an. Er erzählt, dass der Kaiser Antonius seine Magenbeschwerden durch eintägiges Fasten und durch einen Becher Wein's, dem er ein wenig Pfeffer beigemischt, losgeworden sei. Denn viele und schwere Krankheiten werden durch Enthaltsamkeit und Ruhe geheilt. Um mit kurzen Worten die Sache noch einmal zusammen zu fassen: Fasten bekommt in geeignetem

Falle ganz vorzüglich, in anderen aber, deren ich vorher Erwähnung gethan, kann es grossen Schaden bringen. Salomo sagt: Wer enthaltsam ist, verlängert sein Leben.

Die Störungen des Geistes.

Störungen des Geistes entstehen durch körperliche Leiden, wie wir es bei Betrunkenen sehen, von denen Horaz sagt:

» . . . . Der Körper noch leidend
Von dem Gelag des gestrigen Tag's, bringt Schaden der Seele,
Und er zieht in den Staub den Theil des göttlichen Odems.«

Andererseits wird von den Krankheiten der Seele auch der Körper in Mitleidenschaft gezogen, wie es sich bei Liebesgram und Traurigkeit zeigt. Während die Leiden des Körpers so untrennbar fest mit denen der Seele verbunden sind, dass sie die Ursache vielfacher Störungen sind, trägt andererseits ein gesunder Geist sehr viel zu Erhaltung der Gesundheit bei. Deshalb, meine Söhne, ermahne ich Euch auf das dringendste, stets darauf bedacht zu sein, Störungen des Körpers und der Seele zu vermeiden und in keiner Sache das Mass zu überschreiten. Andauernde Traurigkeit gebiert Melancholie, wie Salomo sagt: „Trauriges Gemüth trocknet das Mark aus, ein fröhlicher Sinn erheitert das Gemüth.“ In der Furcht ziehen sich die ganzen Lebensgeister tief ins Herz hinein, daher kommt es, dass die Glieder schmerzen, der Körper erblasst,

die Nerven leiden und alle Kräfte geschädigt werden. Der Zorn, der Anfang des Wahnsinns, erhitzt das Blut um das Herz herum und verändert den Zustand der Seele, so dass die Augen glühen, der Mund bebt, die Zunge stammelt, die Zähne knirschen, das Gesicht bald intensives Roth, bald fahle Blässe überzieht. Ausserdem bringt der Zorn die angeborene Wärme nach aussen, entflammt den Körper, so dass er feuerroth wird und zu jeder schlechten That fähig ist. Der Zorn ist nur Phlegmatischen zuträglich. Dass viele kleinmüthige Leute aus allzu grosser, unerwarteter Freude gestorben sind, habe ich oft gelesen. Denn ohne Zweifel erweitert sich das Herz und alle Lebensgeister dringen plötzlich nach aussen, da der Einfluss der Seelenstörungen ein so mächtiger ist, und die Leidenschaften natürliche Bewegungen des Herzens sind, entstanden von den sinnlich erfassten Gegenständen. Bemüht Euch auf alle Weise sie fern zu halten, seid niemals zu traurig und überlasst Euch nie zu grosser Freude, fürchtet, vertraut, hofft und verzweifelt nie zu sehr. Edelleute besonders müssen jede Fügung des Geschicks, glückliche sowohl wie unglückliche, mit Gleichmuth ertragen, und wenn nicht Alles nach Wunsch geht, müsst Ihr allen Fleiss darauf verwenden, Euer Geschick zu bessern.

Einige Vorschriften über die Diät an den einzelnen Tagen.

Sobald Ihr morgens das Bett verlasst,

reckt alle Eure Glieder, denn dadurch werden die Lebensgeister in die Glieder gezogen, das Gehirn erleichtert und der Körper gekräftigt, dann reibt eine Weile mit der flachen Hand sanft Brust, Rücken und Leib, kräftiger mit den Händen oder mit warmen leinenen Tüchern Arme und Beine, den Kopf kratzt gelinde mit Euren Nägeln von vorn nach hinten. Nachdem Ihr Leibesöffnung gehabt, nehmt Kopf, Nacken und Füsse vor der morgendlichen Kühle in Acht, denn es unterliegt keinem Zweifel, dass Morgens und in der Abenddämmerung die Kälte, wegen der Schwäche der Sonnenstrahlen, intensiver und schädlicher ist als gegen Mittag; zieht prächtige und reine Kleidung an, die Ihr zur Sommerszeit mit dem vorher erwähnten wohlriechenden Wasser besprengt habt, im Winter aber durchwärmt sie vorher an einem Feuer, das nicht aus übelriechendem Holze, sondern aus Eichen- oder ähnlichem Holz besteht, und bestreicht sie mit Salben. Die Kleidung hat Einfluss auf den Körper, denn ebenso wie Speise und Trank die Kräfte vermehren, erhält die Kleidung die Wärme des Körpers und wehrt die Kälte ab; so dass Lebensunterhalt und Bekleidung gleich wichtig sind. Auf beide müsst Ihr grosse Sorgfalt verwenden. Im Sommer ziehe ich Kleider vor aus Hirschfell oder dem Fell junger Maulthiere gefertigt, denn der Hirsch ist ein langlebiges Thier, er hat wirksame Kraft gegen Ansteckung und den Biss von Schlangen, deshalb benutze ich auch im Winter ebensolche Kleider, die aber mit Tuch überzogen

sind. Zuträglich sind auch Gewänder aus Seide, Baumwolle oder purpurrother Wolle. Für den Winter halte ich auch solche aus Marder-, Wolfs- oder Fuchsfell für sehr geeignet; Jedoch dürft Ihr zur Zeit einer Pest seidene und Pelzkleidung nicht tragen, weil sie die ansteckende Luft leicht annehmen und sehr lange zurückhalten. Habt Ihr Euch ordentlich angezogen, dann kämmt Euer Haar mit einem Elfenbeinkamm von der Stirn zum Nacken vierzigmal, darauf wascht Augen, Ohren, Nase, Mund, Zunge, Zähne und das ganze Gesicht mit kaltem Wasser, die Augen aber wascht nicht nur, sondern taucht sie einigemale in kaltes Wasser und entfernt die Unreinigkeiten, die an den Wimpern sitzen. Zuweilen besprengt Euch mit Rosen- oder Fenchelwasser und reibt den Nacken mit einem rauhen Tuch, denn dies kräftigt den Körper, macht den Geist frisch und erhält die Augen.

Es folgen Recepte zu Zahn-Wassern und Pulvern. Eines derselben lautet: Nimm drei Eierschalen, rothe Korallen drei Drachmen, weisse Seidenfäden, in einem neuen Kruge zu Asche gebrannt, zwei Drachmen, Zimmet zwei Drachmen, Gewürznägelein eine Drachme, Bertramwurzel zwei Drachmen. Alles zu Pulver gerieben, und morgens und abends die Zähne damit zu putzen.

Dann kommen Recepte die Augen zu kräftigen.

Alle Unreinigkeiten entfernt aus dem Körper, sowohl durch den Harn, als durch den Stuhl, welcher wenigstens einmal täglich erfolgen muss, auch aus Nasen und Lungen durch Schnauben

und Husten. Im Gesicht, am Kopf, am ganzen Körper liebt Sauberkeit und Schmuck. Wir verabscheuen Unreinlichkeit in der Wiege aus natürlichem Drang, ohne dass wir da schon Verstand haben. Habt Ihr das gethan, dann sendet mit lauter Stimme Euer Gebet zu Gott, dass dieser Tag Euch segensvoll verlaufe, und dass der Herr Euer Thun lenke zu seines Namens Ruhm, zum Nutzen des Vaterlandes und zur Erhaltung Eurer Gesundheit. Darauf macht einen kleinen Spaziergang, wodurch alle Abscheidungen weiter nach unten rücken, die natürliche Wärme erregt wird, und die Ausscheidung besser von statten geht. Eure Angelegenheiten, private wie öffentliche, behandelt mit einer gewissen Würde, und dann macht eine Ausfahrt oder geht auf die Jagd. Alle Vormittagsstunden und von den Nachmittagsstunden drei oder vier vor dem Abendessen widmet Euren Studien und Geschäften. An den Händen sollt Ihr immer entweder Korallen oder Bernstein oder wohlriechende Malachitscheibchen oder werthvolle Steine tragen; am Ringfinger der linken Hand Ringe mit Smaragd, Saphir oder Drachensteinen geschmückt, denn in den Steinen liegt, wie in den Kräutern, eine grosse Kraft und Wirksamkeit, die uns verborgen ist. Im Munde haltet zuweilen einen Hyazinthstein, einen Kristall oder Granatstein, reines Gold oder Silber oder reinen Zucker. Aristoteles und Albertus Magnus versichern, dass ein Smaragd, am Halse getragen, vor Epilepsie schütze. Zweimal am Tage sollt Ihr essen, wenn

Ihr das mannbare Alter erreicht habt. Leute, die gallsüchtig sind, können öfter Speise zu sich nehmen. Beim Mittag- und beim Abendbrod fangt immer mit flüssigen Speisen, niemals mit Trinken an. In der Zeit zwischen Mittag- und Abendbrod trinkt nicht, wenn es nicht die Nothwendigkeit gebietet. Habt Ihr Euch daran gewöhnt, so gebt diese Gewohnheit auf, denn sie ist schlecht. Ihr sollt keine bestimmten Stunden zu den Mahlzeiten haben, wie ich schon vorher auseinandergesetzt, damit nicht die tägliche Gewohnheit Euch zur Natur werde, und Euch später die Unterlassung dieser Gewohnheit nicht schade. Im Sommer speist in kühlen Räumen, im Winter in warmen, am hellbrennenden Kamin. Das Speisezimmer soll vorher durch Räucherungen gereinigt werden, Ihr dürft dasselbe aber nicht betreten, bevor nicht der Rauch sich vollständig verzogen hat, damit Ihr nicht statt des Wohlgeruches Rauch einathmet. Da nicht Allen ein und dasselbe Essen zusagt, so macht es mit den Speisen so, wie ich oben ausgeführt habe. Zuweilen fastet einen ganzen Tag, weil durch Fasten Magenbeschwerden, die man durch einen Rausch oder sonst woher bekommen hat, verschwinden. Auf diese Weise wird Euer Körper sich daran gewöhnen, den Hunger auf Reisen und im Kriege auszuhalten. Die Abendmahlzeit sei reichlicher als das Mittagessen, wegen der längeren Enthaltsamkeit nach derselben, ausser, wenn Ihr an Albdrücken leidet und den Schnupfen habt. Nach dem Essen sollt Ihr weder körper-

lich noch geistig arbeiten. Das Gesicht und den Mund wascht mit kaltem Wasser, die Zähne reinigt mit einer Bürste aus Elfenbein, Horn, oder aus reinem Silber oder Gold. Eine auch zwei Stunden verbringt mit angenehmen Gesprächen oder benutzt die Zeit zu einem gemächlichen Spaziergange. Wacht nicht bis in die Nacht hinein, sondern geht zwei Stunden nach dem Essen zu Bett; zwingt Euch aber die Nothwendigkeit, ehrenvolle Dinge zu erledigen, länger aufzubleiben, so müsst Ihr dafür auch länger schlafen, damit das Wachbleiben durch einen ausgedehnteren Schlaf wieder gut gemacht werde. Bevor Ihr in's Bett steigt, lasst Euch von einem Diener, Kopf, Arme, Rücken und den übrigen Körper leicht abreiben und klopfen. Manche lassen dies am Morgen machen, von der Ansicht ausgehend, dass es dann besser auf die Vertheilung der Säfte wirke. Im Winter zieht Eure Kleidung am Kamine sitzend aus und trocknet Eure Füsse. Rauch und zu grosse Hitze vermeidet, da dies Augen und Lungen schädigt. Zu Winterszeiten müsst Ihr Euer Deckbett, Laken und Unterbett über einem Kohlenbecken trocknen und wärmen, denn durch die äussere Wärme wird die innere erhalten, die Verdauung unterstützt und alle Feuchtigkeit fern gehalten. Mein Vater missbilligte übrigens diese Vorschrift und sagte: Ein kräftiger Mann, der zur Thätigkeit geboren, dürfte sich nicht so verweichlichen, da ein solches Vorgehen den Körper schwächte. Nachdem Ihr alle Eure Kleidungsstücke ausgezogen habt, bedeckt

den Körper mit einem Hemde aus Wolfsfell, denn diese Art Felle nimmt keine schädlichen Thierchen, wie Flöhe, Läuse und ähnliche auf und erhält am besten die Wärme. Aus diesem Grunde ist der Gebrauch eines solchen Hemdes vorzüglich im Kriege, auf Reisen und auf der Jagd zu empfehlen, und es kann auch zuweilen das fehlende Bett ersetzen. Habt Ihr das Hemd angezogen und Euch zu Bett gelegt, so hört auf, Euch schwere Gedanken zu machen sowohl über öffentliche Angelegenheiten als auch über Eure privaten, denn wenn Euer Körper, frei von allen Sorgen, sich dem Schlafe hingiebt, werden Verdauung und die übrigen natürlichen Verrichtungen am besten gefördert. Wenn Ihr früh am Morgen aufsteht, so nehmt mit Eurer Kleidung die Gedanken von gestern wieder auf, diese Vorschrift pflegte mein Vater mir zu geben, und ich halte sie deshalb grosser Beachtung werth und empfehle sie Euch. Vor dem Einschlafen sollt Ihr Gott mit inbrünstigem Gebet anrufen, dass Er Euch eine glückliche Nachtruhe verleihe, dass Er Euch schütze vor der Macht böser Geister und Euch an Körper und Geist gesund erhalte. Jede Nacht sollt Ihr einmal Harn lassen, das Nachtgeschirr aber sofort wieder leeren, den am Morgen gelassenen Urin müsst Ihr aufbewahren, um durch seine Betrachtung zu sehen, ob Euer Körper gesund ist. Ihr sollt mit offenem Munde schlafen, den Kopf wegen der Kälte mit einer leichten Nachtmütze bedeckt. Auf der rechten Seite liegend sollt Ihr den Schlaf erwarten, auf der linken aber

die Nacht hinbringen. Vor niedrigem Liegen müsst Ihr Euch in Acht nehmen, denn das sieht aus, als ob der Mensch todt sei, und hat gefährliche Krankheiten im Gefolge.

Es ist hier der Ort, darüber zu sprechen, welche Säfte im Körper am Tage und welche in der Nacht vorherrschend sind, um sich ein Urtheil über die Ursache entstehender Krankheiten zu bilden. Das Blut hat von der neunten Stunde der Nacht bis zur dritten des Tages das Uebergewicht, die gelbe Galle von der dritten bis zur neunten Stunde des Tages, die schwarze Galle von der neunten des Tages bis zur dritten der Nacht, und von der dritten des Nachts bis zur neunten der Schleim, so dass bei Tage das Blut und die gelbe Galle, bei Nacht die schwarze Galle und der Schleim vorwiegen. Im Frühling nimmt das Blut zu an Menge, im Sommer die gelbe Galle, die schwarze im Herbst und im Winter der Schleim. Ich erwähne dies deshalb, damit, wenn Jemand von Euch erkrankt, und Ihr die Stunde der Erkrankung kennt, Ihr die damals herrschende Feuchtigkeit wisst und daraufhin leichter das Heilmittel finden könnt.

Da die kritischen Tage bei Kranken und Verwundeten grosse Veränderungen und Anzeichen für Leben oder Tod hervorbringen, will ich einige Worte über den Gegenstand anführen. Ein kritischer Tag ist ein solcher, an welchem eine plötzliche Veränderung eintritt, entweder zur Besserung oder zum Tode. Die Krisis tritt meist am siebenten,

vierzehnten oder einundzwanzigsten Tage ein. Nach dem schnelleren oder langsameren Lauf des Mondes geben der vierte, elfte, siebenzehnte, einundzwanzigste Tag, vom Beginn der Erkrankung an gerechnet, Anzeichen, ob die folgende Krisis eine gute oder schlechte sein wird. An kritischen Tagen sollt Ihr keine Purgirmittel, oder stark wirkende Medicamente nehmen, auch nicht zu Ader lassen oder schwitzen. Manche legen auch den ägyptischen Tagen Bedeutung bei, die von den Aegyptern zuerst angenommen, welche meinten, dass, wer an solchen Tagen erkrankte, schwer oder niemals gesunden könnte, was ich jedoch nicht glaube. Da aber Beda dieselben anführt, muss ich ihrer Erwähnung thun. Es sind dies der 1. u. 7. Januar, 3. u. 4. Februar, 1. u. 4. März, 8. u. 10. April, 3. u. 7. Mai, 10. u. 13. Juni, 10. u. 13. Juli, 1. u. 2. August, 3. u. 10. September, 3. u. 10. Oktober, 3. u. 5. November, 7. u. 10. Dezember.

Ueber die Diät in den einzelnen Wochen.

Wenn Ihr das mannbare Alter erreicht habt, so wird es Euch von Nutzen sein, wöchentlich einmal Theriak von Haselnussgrösse oder Mithridat zu nehmen, welchen ich aus Belgien beziehe, wohin er aus Venedig gebracht wird. Mir hat es namentlich in Jahren, wo es mit meiner Gesundheit nicht recht ging, sehr gut gethan. Manchmal wird es auch zuträglich sein, das Antidot zu nehmen, welches Cnejus Pompejus in dem ge-

heimen Archiv des besiegten Königs Mithridates gefunden und dessen Beschreibung unten folgt. Inzwischen nehmt auch das Mittel Leo's X., dem ich vor allen den Vorzug gebe, da es auch gegen die Pest schützt. Ich werde es bei den Mitteln gegen die Pest beschreiben. Zur Abwechslung könnt Ihr das Mittel des Marsilius Ficinus nehmen. Alle diese Mittel purgiren den Körper gelinde, nur Theriak und Mithridat verstopfen; zu demselben Zweck könnt Ihr auch Sublimatwein nehmen, welchen der Arzt Karl's V. verordnete, und zwar eine Haselnuss voll, mit Zucker und Brodkrume in kleine, sehr dünne Stückchen getheilt. Dieser Sublimatwein stärkt den Geruch. Manchmal ist es gut, beim Aufstehen ein Paar Mastixkörner zu nehmen, weil sie den Verstand und das Gedächtniss kräftigen.

Es folgt jetzt die Beschreibung der verschiedenen, oben angeführten Medicamente.

Ihr sollt die vorerwähnten Medicamente nicht zugleich und fortwährend nehmen, sondern eine Woche dies die andere jenes, denn die Abwechslung hat, abgesehen von dem Vergnügen, das sie macht, den Vortheil, dass der öftere Gebrauch nicht zur Gewohnheit wird. Da mein Vater und ich öfter Nachts Speichelfluss hatten, und ich befürchte, auch Ihr werdet ihn bekommen, will ich Euch einige Mittel dagegen anführen. Wenn der Speichel wegen auflösender Hitze fliesst, wendet Aderlass an, esst wenig und nehmt stopfende Speisen, geschieht der Ausfluss, weil die Menge

des Speichels zu gross ist, und ich glaube, das ist bei mir der Fall, so wird dagegen eingeschritten durch Enthaltsamkeit im Essen, durch Sauerhonig, dem gekochter Ysop beigemischt ist. Der Körper wird durch hiera picra (ein bekanntes Abführmittel) purgirt, die Zunge wird abgerieben, der Mund mit Salbei und anderen Mitteln, die austrocknen, behandelt. Jede Woche beschneidet auch die Nägel an Fingern und Zehen, die Füsse werden einmal gewaschen, nach Beschaffenheit der Luft, mit warmem oder kaltem Wasser, in welches man Kamillen, Ysop und Lavendel thut. Nach dem Waschen werden sie mit Essig und Salz abgerieben und im Winter am Feuer getrocknet. Selbstverständlich bezieht sich das nur auf solche Personen, denen das Waschen zuträglich ist, denn vielen, wie z. B. solchen, die an Katarrhen leiden, die viel Schleim entleeren, bringt es mehr Schaden als Nutzen.

Ueber die Diät in den einzelnen Monaten.

Nach den Vorschriften Hippokrates, und Avicennas soll man allmonatlich zweimal an aufeinanderfolgenden Tagen zum Brechen einnehmen, was ich jedoch nicht thue. Ein Uebermass an Säften, welches durch Essen und Trinken entsteht, ist in unsern kalten Gegenden häufig und muss durch Erbrechen weggeschafft werden. Denkt daran, ein Brechmittel zu nehmen, wenn Ihr Euch einen Rausch angetrunken habt. Was mich betrifft, so habe ich, so oft ich über das Mass im

Essen und Trinken gegangen, zweimal im Monat zum Brechen eingenommen, aber nicht an zwei aufeinander folgenden Tagen. Nach dem Erbrechen werden die Augen und Zähne mit Essig und Wein, mit herbem Wein oder mit Rosenwasser gewaschen. Im Sommer benutzt man für den ganzen Körper kaltes Wasser.

Die vier Jahreszeiten.

Das Jahr ist von den Alten in vier Jahreszeiten eingetheilt, wie ich vermuthe, aus dem Grunde, weil von der Sonne und den übrigen Gestirnen sie allmählich andere Eigenschaften bekommen, so dass z. B. der Frühling Anfangs feucht, in seinem mittleren Verlauf gemässigt, am Ende warm ist, der Sommer warm und trocken, der Herbst trocken und kalt, der Winter kalt und feucht. An manchen Tagen und in manchen Nächten finden wir die Eigenschaften der vier Jahreszeiten vereint, Morgens Kälte und Feuchtigkeit, Vormittags mässige Beschaffenheit der Temperatur, Nachmittags Wärme und Trockenheit, Abends Trockenheit und Kälte, mehr oder weniger, je nach der Jahreszeit.

Der Frühling.

Der Frühling beginnt, wenn die Sonne in das Zeichen des Widders eintritt, meist am 10. März. Um diese Zeit sind Tag und Nacht gleich, die

Winterkälte nimmt ab, der so lange von der Kälte geschlossen gehaltene Boden öffnet seine Poren, der Schnee schmilzt von der Wärme, und der Saft steigt bis in die Spitze der Zweige. Wurzeln und Kräuter, die im Boden verborgen waren, spriessen hervor, die Wiesen grünen und suchen durch Farbenpracht einander zu übertreffen, die Bäume beginnen Blüthen zu treiben, die Hausthiere werden munterer, und allerlei Thiere entstehen. Lieblich singen die Vögel, tönt der Sang der Nachtigall, kurz die ganze Oberfläche der Erde zieht ihren durch die Kälte verlorenen Schmuck wieder an, und alles Lebende bekommt seine frühere Stärke wieder. Anfangs Frühling soll man weniger essen und mehr trinken, allmählig von den gebratenen Speisen zu den gesottenen übergehen, wenig Gemüse essen, hauptsächlich Fleisch und zwar vom Kalb oder jungen Ziegen und nicht lange nüchtern bleiben. Da der Frühling eine sehr gesunde Zeit ist, soll auch die Lebensweise möglichst der Gesundheit entsprechen. Im Frühjahr ist es zuträglich, zu Ader zu lassen und Purgirmittel zu nehmen, jedoch unter den Bedingungen, die ich oben erwähnt habe.

Der Sommer.

Der Sommer beginnt, wenn die Sonne in das Zeichen des Krebses tritt, gegen den 12. Juni. Die Tage sind länger als die Nächte. Die Wärme wird intensiver, leise Winde wehen, ruhig fliessen

die Meereswellen, Früchte und Blumen gelangen zur Reife, schmetternd erschallt das Lied der Vögel, die Bienen fliegen von Blume zu Blume, um Honig zu saugen, Schlangen entstehen und bilden ihr Gift. Im Sommer muss man mehr essen als trinken, aber nur gesottene und kalte Speisen, um den Körper vor Wärme und Trockenheit zu bewahren. Euer Trank sei Bier, das kalt sein muss, jedoch nicht zu kalt, um dem Körper nicht zu schaden, zur Sommerszeit herrscht die gelbe Galle, jeder Aderlass, alles Purgiren ist zu vermeiden, zumal während der Hundstage, auch die Heilung von Wunden geht in dieser Zeit schwer vor sich. Im Sommer muss man in Oel getränkte Kleider tragen und sich langsam bewegen, ausser wenn man eine Reise zu machen hat.

Der Herbst.

Der Herbst beginnt, wenn die Sonne die Wage berührt, gegen den 13. September; dann ist Tag und Nacht gleich, die Tage nehmen ab, die Nächte zu, das Wetter ändert sich, die Luft wird kalt, nördliche Winde fangen an zu wehen, die Flüsse schwellen an, die Quellen werden klein, die Blätter der Bäume gelb, die Früchte werden von den Bäumen gepflückt und aus dem Boden gegraben. Die Oberfläche der Erde verliert ihre Schönheit, die Vögel ziehen in wärmere Gegenden, die Thiere suchen ihre Höhlen auf, die Schlangen graben sich ein. Im Herbst muss man mehr Speise und

von trockener Beschaffenheit nehmen, wenig aber kräftige Getränke trinken, man muss sich in Acht nehmen vor der Früh- und Abendkälte, da diese Zeit wegen der Verschiedenheit der Luft an Kälte und Wärme ungleich ist. Liebesgenuss ist zu vermeiden, denn der Körper leidet um diese Zeit bald durch übermässige Wärme, bald durch übermässige Kälte. Mit Recht sagt man daher, der Herbst sei den Kranken gefährlich. Früchte sind ganz zu vermeiden, damit nicht schlechte Säfte zu der ungünstigen Witterung hinzukommen und den Körper schädigen. Es herrscht um diese Zeit die schwarze Galle.

Der Winter.

Der Winter beginnt, wenn die Sonne in das Zeichen des Steinbocks tritt, meistens gegen den 12. Dezember. In winterlicher Zeit sind die Tage kurz, die Nächte lang; die Kälte nimmt zu, rauhe Winde wehen, Schneefälle und Ueberschwemmungen treten plötzlich auf, Frost befällt die Erde, die Blätter fallen von den Bäumen, der grösste Theil der Thiere zieht sich wegen der Kälte in den Schoss der Erde und in Berghöhlen zurück. Die Luft wird dunkler, alle Kräfte nehmen ab. Im Winter muss man viel essen, sehr wenig trinken und sich viel Bewegung machen, denn um diese Zeit ist der Magen am geeignetsten zur Verdauungsarbeit. Der Wein, den wir trinken, muss sehr rein sein. Die Speisen müssen erwärmen und austrock-

nen, Fleisch und Fische müssen gebraten, Kohlgemüse sehr wenig gegessen werden. Euer Getränk im Winter sei lauwarm. Vor der Morgen- und Abendkühle müsst Ihr Euch auf's Sorgfältigste hüten, vor Allem in Bezug auf Kopf, Nacken und Füsse. Ihr müsst schnell laufen und rennen, Körperbewegungen sind sehr angebracht, Liebesgenuss schadet dem Körper nicht. Da der Winter kalt und feucht ist, ermahnt er uns, nach den gegentheiligen Dingen zu trachten. Der Schleim ist im Winter in grosser Menge vorhanden.

Das Jahr als solches.

Alle Jahre kehrt Euer Geburtstag wieder. Diesen Tag sollt Ihr im Kreise Eurer Verwandten und Freunde fröhlich verleben und dem dreieinigen Gott danken, dass er Euch bisher an Körper und Geist gesund erhalten. Die Richtung und Herkunft der Gestirne, die Nativität, die Figuren der Himmelsbewegungen müsst Ihr sorgfältig beobachten, denn über viele Dinge können sie uns Aufschluss geben. Wenn Ihr alt geworden seid, lasst ab von übermässiger Arbeit des Körpers und des Geistes. Durch den Genuss von Frauen- und Ziegenmilch und das Trinken von Schweinsblut kräftigt sich der alte Körper. Sucht den Verkehr mit der glücklichen Jugend, denn von guten Menschen geht ebenso wie von einer guten Nachbarschaft Gutes über. Schliesst Euch Solchen an, denen himmlische Gnade zu Theil wird. Ihr könnt dies an den Vor-

zügen des Körpers und Geistes und an ihrem Glück erkennen, denn ebenso wie von Moschus ein Geruch ausgeht, so fliesst Gutes von einem guten Umgang über. Dagegen die Zügellosen, Frechen, Uebelwollenden und Unglücklichen meidet. Jedes Jahr muss der Körper mit kaltem Wasser gewaschen werden, wie oben erwähnt, am besten im Sommer, aber nicht nach starken Bewegungen, auch darf kein Wasser in den Gehörgang kommen. Nützlich ist es, drei- höchstens viermal den Kopf kalt zu waschen; ich will deshalb das Vorgehen hierbei schildern. Zuerst wird er mit verschlagener oder lauwarmer Lauge gerieben, darauf wird kaltes Brunnen- oder Quellwasser von oben über ihn gegossen, nach und nach bis zu sechs Schoppen, wie es Jeder vertragen kann, dann wird er mit angewärmtem Leinen abgetrocknet. Obgleich diese plötzliche Uebergiessung einen starken Schauer hervorbringt, und den ganzen Menschen zu erschüttern scheint, bringt sie doch grossen Nutzen, denn dadurch, dass die Wärme nach Innen getrieben wird, geht die Verarbeitung der rohen Säfte und dann die Aufsaugung besser von statten, und die Lebensgeister werden in Ordnung gebracht. Waschungen solcher Art verzögern das Kahlwerden und das Ergrauen der Haare, schärfen Kopf und Geist und machen zu allen Dingen geschickter. Ausserdem wirkt solch' Uebergiessen von kaltem Wasser auf den ganzen Körper. Ein lauwarmes Fussbad und das kalte Waschen der Hände verstärkt wunderbar den Appetit. Alles dies ist augenscheinlich gesund,

wie schon oft gesagt. An solche kalten Kopfwaschungen sollten namentlich Leute, die an Katarrhen leiden, sich gewöhnen. Ich wenigstens habe sie oft angewendet und niemals Schaden, sondern den grössten Nutzen davon gehabt, denn während ich den Kopf lauwarm wusch, ohne Benutzung von kaltem Wasser, blieben die Poren offen, und bei jeder Gelegenheit nahm ich Schaden am Kopf, ich bekam Schwere in den Gliedern und Schnupfen. Dies schreckte mich wie meinen Vater völlig vom Wasser ab, bis ich das Werkchen des Hieronymus Cardanus über das Wasser las, und den Rath des Celsus über derartig kaltes Waschen kennen lernte.

Die Uebergangsjahre.

Die Rücksichtnahme auf diese Jahre beruht nicht auf Aberglauben, sondern auf Erfahrungen und Beobachtungen, denn in bestimmten Jahren sehen wir deutliche Veränderungen eintreten. So ist das 7. ein solches Jahr und Allen gefährlich, denn es bringt im Körper sichtbare Veränderungen hervor. Alle sieben Jahre kehrt die Reihe der Planeten zum Saturn, welcher uns meistens ungünstig ist, zurück, und Saturn, der Tödter der Lebenden zum entgegengesetzten Viertel des Ortes, von dem er ausgegangen. Und wie der Mond, der uns am nächsten steht, und bei seiner schnellen Bewegung ungefähr in sieben Tagen in das seinem Ausgang entgegengesetzte Zeichen kommt, und so

kritische Tage herbei führt, so bewirkt Saturn, der eine sehr langsame Bewegung hat, und ungefähr so viel Jahre wie der Mond Tage in einem Zeichen verweilt, diese Uebergangs- und gefährlichen Jahre und die verschiedenartigsten Veränderungen. Daher kommt es, dass im 7. Jahre die Kinder ihre Zähne verlieren und neue bekommen. Im 14. Jahre tritt die Mannbarkeit ein, und nach siebenmal sieben Jahren, d. i. im 49. Jahre ist im Menschen der Verstand gereift, und tritt das Alter ein; erreicht er aber 10 mal 7 d. i. das 70. Jahr, so ist sein Lebensziel da, und wir sehen, dass viele hervorragende Männer in den Uebergangsjahren gestorben sind, so Orpheus, Aristoteles, Cicero, Demosthenes, Scipio der Afrikaner, und zu unserer Zeit Friedrich I. und Christian II. von Dänemark. Das 7. Jahr war nach göttlichem Gebot ein Sabbathjahr, in welchem man weder Acker noch Weinberge bestellen, noch die Frucht des Bodens einernten durfte, zur Erinnerung daran, dass Gott ruhete. Ebenso wurde das 50. Jahr ein Jubeljahr genannt, wenn 7 mal 7 Jahre verflossen, also ein Uebergangsjahr eintrat. Der Uebergangsjahre thun Erwähnung auch Philo der Jude, der heilige Augustin, Censorius und Gellius. Auch von Cicero ist bekannt, dass er den Uebergangsjahren Beachtung geschenkt, denn er sagt im Traume Scipios, da dein Alter acht mal sieben Umläufe der Sonne erreicht hat, und diese beiden Zahlen, die für volle gelten, die eine aus diesem, die andere aus einem anderen Grunde, dir sehr verhängnissvoll geworden sind u. s. w.

und bald darauf an demselben Orte sagt Cicero, die Zahl 7 ist bedeutungsvoll in allen Dingen. Hippokrates bemerkte, dass das Leben der Menschen eine mit 7 multiplicirte Anzahl von Tagen dauerte. Auch das 4. Jahr ist der Beachtung werth, weil es in der Mitte von 7 Jahren steht, auch das 9. Diese Jahre haben Bedeutung, ebenso wie bei den Aerzten die kritischen und die anzeigenden Tage. Die Aerzte sagen nämlich, dass der 4. Tag vom Beginn der Erkrankung ein Anzeichen sei für den siebenten. Diese Beobachtungen sind nicht zu verwerfen, denn der Kaiser Augustus schreibt an seinen Sohn: Freue Dich mit mir, mein Sohn, denn ich habe das, für Greise gefährliche, 63. Jahr überschritten. In dieser Zahl sind 7 und 9 enthalten, deshalb ist es alten Leuten meist verhängnissvoll. Ebenso ist das 56. Jahr ein Uebergangsjahr, obwohl es von alten Leuten nicht so zu fürchten ist; hier treffen die Zahlen 7 uud 4 zusammen. Ich glaube, dass die im 7. oder 9. Monat geborenen Kinder ein hohes Alter erreichen können, es auch zutrifft, dass das Leben der meisten Menschen, unbeschadet jedoch der Vorsehung der göttlichen Majestät, die alle Dinge nach ihrem Willen lenkt, bis zum Uebergangsjahre, in welchem die Zahl 7 und 9 gleichsam in sich selbst, wie beim Kreislauf zurücklaufen, gefristet wird und dann erlischt. In Verbindung hiermit steht auch, was ich beim Sterben vieler Menschen beobachtet habe, dass Schwerdaniederliegende ihre Seele aushauchen, meistens, wenn der Mond aufging oder

mitten am Himmel stand, selten in der 4. oder 7. Stellung, niemals in den übrigen. Ausser mir haben das auch Andere unzählige Male beobachtet. Das 56. Jahr ist für solche, die während der Nacht geboren sind, wegen der doppelten Kälte Saturns, und das 63. für solche, die am Tage geboren sind, wegen der Trockenheit des Merkur und der Venus sehr gefährlich, sagt Cardanus. So oft daher derartige Uebergangs- oder Schicksalsjahre herannahen, und mancherlei Zeichen einer kommenden Krankheit sich bemerkbar machen, wie z. B. Erschlaffen der Glieder, Schlottern der Kniee, Kreuzschmerz, Dunkelheit der Augen, Schwere der Lider, Sausen in den Ohren, Ekel vor dem Essen, viel Schweiss während der Nacht, ohne dass eine Ursache hierfür zu ermitteln ist, fortwährendes Gähnen und Recken, ebenso das Ausbleiben der gewohnten Ausscheidungen oder übermässige Entleerungen; dann sollt Ihr den unsterblichen Gott in brünstigem Gebet anflehen, erfahrene Sterndeuter und Aerzte fragen, Vorsicht in allem Euren Thun beobachten, ebenso Mässigkeit in Speise und Trank und allen übrigen Lebensverrichtungen, denn durch das Gebet zu Gott, durch Erfahrung in der Astrologie, durch die Voraussicht künftiger Ereignisse, durch den Gebrauch passender Medikamente und Vor- und Umsicht in allen Dingen lassen sich viele schwere Schickungen vermeiden und oft das schon bestimmte Ende des Lebens verlängern. Die Uebergangsjahre sind: das 7. 14. 21. 28. 35. 42. 49. 56. 63. 70. 77. 84. 91. 98, die Schicksalsjahre

(die Neunerjahre) das 9. 18. 27. 36. 45. 54. 63. 72. 81. 99.

Ueber das Verhalten auf Reisen.

Wenn Ihr, meine Söhne, fern gelegene Gegenden besuchen wollt, müsst Ihr Anfangs langsam reisen, dann schneller, zum Ende wieder mässiger, das ist für uns, wie für unsere Pferde am zuträglichsten. Euer Stuhl sei leicht, was Ihr durch Einnehmen von Essigsyrup oder einfachem Sauerhonig oder durch den Genuss eines weichen Ei's früh morgens bewirken könnt. Dieselbe Wirkung hat ein wenig Rhabarber mit Rosenzucker oder Molken, drei bis vier Nöselchen, Salz und Honig gemischt oder Alandspulver mit Zimmet; Suppositorien aus geräuchertem Speck sind ebenfalls zuträglich, ebenso wirken vier Feigen oder Suppositorien aus Honig und Salz. Wenn der Magen Medicamente nicht verträgt, so nimmt man eben Suppositorien. Stürzt Jemand auf der Reise mit dem Pferde und verletzt innere Theile, so nehme er „Wallrath in Warmbiermaische" Morgens beim Aufstehen und Abends beim Zubettegehen, etwa so viel wie eine Haselnuss gross ist.

Vorschrift gegen Erfrieren und Heilmittel gegen Brandwunden.

Da in diesen nördlichen Gegenden die Kälte vorherrschend ist, und wir zuweilen im Winter auf der Jagd oder im Lager zuzubringen genöthigt

werden, wie wir ja auch in den letzten Jahren zur Winterszeit in Niederdeutschland ein Feldlager hatten, will ich hier Einiges anführen, der Wirkung der Kälte zu begegnen. Vor Allem müsst Ihr Kleider tragen, welche die Kälte abhalten und nicht so leicht zerreissen, weil Ihr unterwegs nicht immer Gelegenheit habt, andere zu bekommen. Gut ist es, von kleinauf an die Kälte gewöhnt zu werden, denn das ist vom grössten Werth im Kriege. Bei grossen Schmerzen des Kopfes, der Hände und der Füsse heisst es, die Energie bewahren, denn so lange die erhalten bleibt, wird auch der Körper unversehrt sein. Die Kälte kann man leicht von jedem Körpertheil fern halten durch Tuchkleidung, durch starkbehaarte Felle, namentlich vom Hirsch oder verwandten Thieren. Für den Kopf taugt Pelzwerk nicht, er muss eine Kappe bekommen von Tuch, von Baumwolle oder Filz. Die Kälte dringt schneller von den Füssen als vom Kopf bis zum Herzen. Laufen, Bewegungen, das Aneinanderschlagen der Hände und Füsse nützt bei grosser Kälte. Wenn Jemand sein Gesicht und die Hände Morgens mit kaltem Wasser wäscht und sie nachher gut einhüllt, wird er zuerst wohl ein wenig frieren, bald aber wird er ganz warm werden, denn die Kälte schliesst die Poren der Haut, verhindert die Wärme, die im Innern des Körpers sich befindet und durch ihre Eigenschaften die angeborene Wärme vermehrt, nach aussen zu entweichen. Um die Unreinigkeiten, welche die Kälte vermehrt, von den Füssen fern zu halten,

bedient man sich Bandagen oder leinener Socken, die mit einigen Tropfen Sublimatwein befeuchtet werden. Ebenso hat dieser Wein die Eigenschaft, den ganzen Körper zu erwärmen, wenn ihm warmmachende, aromatische Substanzen beigemischt werden. Dieselbe Wirkung haben Muskatnüsse, Ingwer, überzuckerter Calmus; auch den Körper mit Oel und Salben einzureiben ist dienlich. Einen wunderbaren Einfluss auf Abhaltung der Kälte hat Eppig mit Nüssen, besonders wenn man sie vor dem Genuss in Fleischbrühe getaucht hat. Aus Nesseln und Oel macht man ein Liniment, dem ein wenig Salz beigemischt wird, das den Körper auch gegen die bitterste Kälte schützt und Geschwüre, die durch Frost verursacht sind, schnell heilt. Will Jemand Hände und Füsse vor Frost schützen, so reibe er sie mit Fuchsfett.

Wie man es anfangen soll, wenn ein Theil des Körpers fast abgestorben ist, füge ich hier an. Es ist bekannt und durch die Erfahrungen oftmals bestätigt, dass solche Personen, deren Körpertheile durch Frost unempfindlich gemacht, nicht an's Feuer gebracht und nicht mit heissem oder warmem Wasser gewaschen werden dürfen, weil die Glieder dann erst recht faulen und verloren gehen. Wenn man sie kalt abreibt, kommt die frühere Wärme allmählich wieder. Galen wandte bei intensivem Frost und bei dabei entstandenem Schmerz Euphorbium an, das er mit Oel verrieb und dem er in Wasser geschmolzenes Wachs beimischte. Manche rühmen gegen Frost, man solle das betreffende

Glied eine halbe Stunde in Wasser halten, in dem Pferdeäpfel und Hirtenhafer abgekocht worden. Andere streuen auf den erfrorenen Theil Asche von gebranntem Hasenfell, wieder Andere legen Rüben oder gebratene, noch warme Aepfel auf. Manche reiben die Theile mit Speckschwarte. Wenn Jemandem die Finger oder Zehen vor Frost ganz schwarz geworden sind, so dass kein Gefühl mehr in ihnen ist, so soll man doch deswegen den Muth nicht verlieren und verständige Mittel anwenden, denn die Natur und die Kunst haben grosse Macht. Ich erinnere mich, dass im vorigen Winter Caius Ahlefeld, dem beide Füsse erfroren waren, einen gewissen Wundtrank nahm, dessen Beschreibung unten folgt, und dadurch keinen Schaden erlitt, obwohl alle Chirurgen ihn aufgaben, weil die Füsse am Gelenk abgestorben waren und abzufallen schienen. Aber obwohl es ein ganzes Jahr dauerte, bis die Füsse geheilt waren, so kann er doch jetzt gehen, wie jeder Andere.

Recept gegen Verbrennung. Nimm zwei reine leinene Tücher, bestreiche das eine mit Sahne von Milch, die man auf deutsch „Rohm“ nennt, das andere tauche in Buttermilch und lege sie auf die verbrannte Stelle, dreimal täglich; nimm Hafer, thue Speck von einem männlichen Schwein dazu, auch eine oder zwei Feigen, dies zünde an, und lasse das schmelzende Fett von oben in ein Gefäss mit reinem Wasser fallen, dann mimm von 6 Eiern das Gelbe, dazu ein wenig „Rohm“ und das auf dem Wasser schwimmende, geschmolzene Fett des

Specks, dieses koche bis es Pflasterconsistenz hat und lege dann das Pflaster drei- bis viermal täglich auf die verletzte Stelle, und in kurzer Zeit wird sie geheilt sein. Wenn die Lappen der Haut zu fest anhaften, so befeuchte sie mit ungesalzener Buttermilch, und sie werden sich sofort ablösen lassen.

Es folgen jetzt Recepte für Wundpflaster und Wundtränke.

Recept, Blutungen aus Wunden zu stillen: Anfangs Frühling, wenn die Frösche laichen, nimm drei oder vier Ellen dicke Leinwand oder mehr oder weniger, so viel man nöthig hat. Diese Leinwand bestreiche ordentlich mit dem Laich und lasse sie an der Sonne trocknen. Auf gleiche Weise mache dies noch zweimal und bewahre dies so bereitete Leinen zum Gebrauch. Wenn es benutzt werden soll, nimmt man ein Stück, doppelt so gross wie die Wunde, und legt es wie ein Pflaster auf. Das Blut wird sofort stehen, wie oft genug durch Beispiele bewiesen ist.

Vorschriften gegen Hitze und Durst.

Kälte und Hitze sind auf Reisen hinderlich, besonders der durch letztere bewirkte Durst. Dieser entsteht, wenn dem Körper Feuchtigkeit fehlt, oder die Wärme überwiegt. Zu grosse Hitze schadet, und zu geringe Wärme ebenfalls, da sie dem Organismus seine Spannkraft nehmen. Auf Reisen müsst Ihr nicht zu viel sprechen, denn dadurch entsteht Trockenheit im Munde und Durst. Gegen die Hitze ist ein kaltes Bad gut, selbst wenn der

Betreffende Fieber oder Kopfschmerz hat. So thun es auch die Hirsche. Wenn es ihnen zu heiss ist, gehen sie in's kühle Wasser. Manche suchen sich zu schützen durch Kränze aus Rosen, Veilchen, Wasserlilien, Venushaar, Weinblättern, Myrrtenblättern, Weidenzweigen und ähnlichen erfrischenden Gewächsen, die sie auf den Kopf legen. Gegen den Durst, der durch Hitze hervorgerufen ist, nimmt man Krystalle, Korallen, Silber oder Candiszucker in den Mund, oder einen Kieselstein, der längere Zeit in Wasser gelegen hat, einen Kühltrunk von Rosen und Veilchen, oder Lakritzenwurzel, frisch aus der Erde gerissen, zu kauen, oder einen Trunk Wassers. Längeres Wachbleiben stillt den Durst, der durch Hitze entstanden, Schlaf den, der durch Trockenheit hervorgerufen worden. Auch mit reinem Wasser oder mit meinem wohlriechenden, das ich oben beschrieben habe, den Mund auszuspülen, ist gut. Frische Feigen löschen den Durst und stärken die angeborene Wärme. Die Kerne der Zirbelnuss, ein Portulakblatt unter die Zunge gelegt, Erdbeeren, Birnen, Pflaumen, Kirschen, die Körner von Aepfeln und Quitten, Lattig und Gurkensamen wirken ebenso, auch Brod mit kaltem Wasser und Wein begossen. Wein erfrischt, wenn er mit dem Pokal in kaltes Wasser gestellt wird, ebenso geröstetes Brod in ganz kaltes Quellwasser getaucht und dann mit Wein begossen. Das Wasser muss öfter gewechselt werden. Ich mache es gerne so, denn es ist gesund und kann nie schaden, wie es doch Getränke

thun, die durch Salpeter oder Schnee gekühlt sind.

Gegen den Hunger.

Reisen und Kriege bringen den Menschen oft in Lagen, in welchen er sich nichts verschaffen kann, so dass er oft den grössten Hunger empfindet. Gebratene Leber von irgend einem Thier sättigt bei Mangel an Brod am besten, ebenso ein Gebäck aus süssen Mandeln mit Zucker. Schiffsbrod oder Zwieback hält sich wegen seiner Trockenheit länger als anderes geniessbar und kann zum Gebrauch mitgeführt werden. Avicenna hat Kügelchen gegen den Hunger zusammen gesetzt, die so aufbewahrt werden müssen, dass sie der Sonne nicht ausgesetzt sind. Das Recept dazu: Enthülste süsse Mandeln 1 Pfd., geschmolzene Butter $^1/_2$ Pfd., Veilchenöl zwei Unzen, Altheewurzel eine Unze, alles zusammen in einem Mörser zerrieben und Pillen daraus gemacht, in der Grösse italienischer Nüsse.

Die Seekrankheit.

Auf der See unterdrückt das Erbrechen nicht, nur wenn es übermässig ist, mischt Eurem Trank ein wenig Meerwasser bei, damit Euer Magen sich allmählich an das Meerwasser gewöhnen lernt. Geröstetes Brod, das in Essig gelegen, ist ebenfalls ein Mittel, noch besser aber wirkt die Asche von gebranntem Hühnermagen mit Wein zusammen genommen. Manche meinen, die Krankheit ent-

stehe dadurch, dass man von obenher in das Wasser heruntersähe.

Das Wassertrinken.

Die Erfahrung lehrt, dass auf Märschen und Reisen Viele durch den Gebrauch von trübem und schlammigem Wasser den Tod gefunden. Deshalb untersage ich Euch das Trinken aus Brunnen oder stehenden Gewässern, dieselben können nämlich vom Feinde vergiftet sein, wie das sehr oft vorkommt. Andererseits sprudeln sie schon unrein aus dem Boden hervor. Quellwasser will ich nicht schlechtweg verbieten, jedoch nur unter der Bedingung dürft Ihr es trinken, wenn Ihr ein reines leinenes Tuch in dasselbe legt und es zwei Stunden darin lasst. Zeigt es herausgenommen keine Flecken, so ist das Wasser nicht vergiftet. Wasser wird auch gereinigt, wenn man es aus einem Gefäss durch reinen Sand in ein anderes laufen lässt, oder durch ein beutelförmiges Filter giesst. Die Unreinigkeit des Wassers bleibt auf diese Art zurück. Schlechtes Wasser wird geniessbar, wenn man Essig oder Theriak in dasselbe thut. Schlammiges Wasser reinigt man durch Salz, trübes durch Alaun, Blätter vom Lorbeerbaum, durch Poly, (Kraut) Essig, mit ein oder zwei Tropfen Vitriolöl, Blätter von Sauerampfer, Horn vom Einhorn, zerstossene Korallen. Alle diese Mittel nehmen dem Wasser seine schlechten Eigenschaften. Im Falle eines Verdachtes, dass das Wasser ver-

giftet sei, thut man am besten, einen neuen Brunnen zu graben. Die Stellen, wo Wasser unter dem Boden ist, erkennt man daran, dass vor Sonnenaufgang von denselben Wasserdünste aufsteigen oder an dem häufigen Vorkommen von Binsen und Rohr.

Das Nasenbluten.

Da die Sonne dem Wanderer das Blut leicht und dünn macht, und dasselbe aus der Nase fliessen lässt, will ich Einiges über das Unterdrücken dieser Blutungen anführen. Zuerst sollt Ihr wissen, dass es gesund ist, wenn Blut Euch ohne Verletzung aus der Nase fliesst. Kommt es aber zu oft, oder ist die Menge des Blutes zu gross, dann müsst Ihr gewürzte Speisen vermeiden, ebenso Eppich, Zwiebeln, Porrée, Rettig u. s. w. Auf wunderbare Weise stillt das Blut Schweinekoth, wenn er lauwarm, in ein leinenes Läppchen geschlagen, auf die Nase gelegt wird; so oft er kalt wird, muss er wieder erwärmt werden.

Es folgen einige Mittel zum Stillen des Nasenblutens.

Wenn das Blut danach nicht steht, empfiehlt es sich zur Ader zu lassen, um das Leberblut abzukühlen, oder in die Nase ein Pulver zu blasen, das aus Geranium besteht. Dieses Pulver hat eine wunderbare Wirkung auch bei blutenden Wunden. Ihr dürft die Nase nicht schnauben, noch sie reinigen, bevor das Bluten nicht vollständig aufgehört hat. Manche wenden auch Safran an

oder Russ mit Spinngewebe zusammen; auch die Asche von zusammenziehenden Hölzern, wie z. B. Eiche, Steineiche, Buche ist wirksam, und wenn kein anderes Mittel vorhanden ist, kann man von demselben Gebrauch machen.

Mittel gegen Diarrhöen.

Zuweilen leidet man auf Reisen und im Kriege an Diarrhöe, ich will deshalb einige Mittel dagegen anführen. Ihr dürft bei derartiger Erkrankung nicht gleich Medicamente anwenden, die stopfend wirken, denn dies kann oft eine schwere Erkrankung hervorrufen, sondern nehmt als Getränk Wasser, in welches glühendes Gold oder Stahl wiederholt eingetaucht ist. Die Genitalien des Hirsches, getrocknet und zu Pulver gerieben, sind das sicherste Mittel in der Ruhr. Zu demselben Zweck kocht man Thonstückchen, aus Bratpfannen genommen, in Wasser, das man nachher trinkt, auch Rosenzucker mit rothen Korallen oder gebranntem Elfenbein, ein Electuarium aus Quitten sind wirksame Mittel.

Es folgen Recepte gegen Sodbrennen und gegen Brennen und Trockenheit im Munde.

Ueber die Trunkenheit.

Da Ihr unterwegs und im Verkehr mit Freunden zuweilen ein Gelage nicht vermeiden könnt, will ich in Kürze erwähnen, wie Ihr der Trunken-

meist von fürstlichen Personen oder von deren Leibärzten herrührend, so das des Königs Mithridates gegen jede Art von Vergiftung und gegen die Pest; des Königs Nikomedes gegen Gift, des Königs Christian III. gegen Epilepsie, der Aerzte der Königin von England und des Papstes Leo X.

Schluss.

Ich habe diese Vorschriften, geliebte Söhne, zu Eurem Nutzen theils aus den Werken Anderer zusammengestellt, theils sind es meine eigenen Erfahrungen (ich kann ebensowenig Alles vorschreiben, wie ich weiss, was Euch in Zukunft Alles bevorsteht.) Eure Pflicht wird es sein, diese Rathschläge, die Ihr gleichsam aus den Händen Eurer Eltern empfangt, eifrig zu befolgen, und sie nicht zu vergessen. Vor allen anderen Dingen aber rathe ich Euch, mit allem Eifer solche Sachen zu betreiben, bei denen der Erfolg Euch sicher ist. Wenn Ihr nun, o Söhne, aller Gottlosigkeit entsagt, nüchtern, gerecht und fromm lebt, Gott ehrfürchtig dient, die Behörden, Eure Eltern und Lehrer achtet und so lange Ihr lebt, in Bezug auf Wetter, Bewegung und die übrigen Dinge nach meinen Vorschriften Mass haltet, Gefahren flieht, ausser wenn es sich um die Ehre handelt, so zweifle ich nicht, dass Ihr ein hohes Alter erreichen und Eure Kindeskinder sehen werdet. Euer hauptsächlichstes Bestreben sei es, des allmächtigen, allgütigen Gottes, dann der Menschen Gunst zu

erlangen, Ehre und Reichthum zu erwerben und Eure Gesundheit zu erhalten. Dass dies mir und Euch der ewige Gott, der alles Himmlische und Irdische nach dem gerechten Willen Seiner Majestät lenkt und regiert, in Seiner Güte und Milde verleihe, habe ich bisher immer in aufrichtigem Gebete erfleht und erfleihe es noch aus der Tiefe meines Herzens.

heit entgeht resp. sie heilen könnt. Trunkenheit ist nichts anderes als eine Störung des Geistes und aller seiner Verrichtungen, ein plötzlich entstehender Wahnsinn, hervorgerufen durch übermässiges Trinken. Die Hauptsache ist, erstens wenig zu trinken, nicht mehr als unumgänglich nöthig, zweitens sich fern zu halten von schweren Getränken, ein leichtes Bier dazwischen zu nehmen und nicht mit einem Zuge den Pokal zu leeren, sondern Schluck für Schluck zu trinken, drittens während des Trinkens sehr wenig zu essen, denn Speise hält die Flüssigkeit im Magen zurück, viertens vor dem Essen ganz wenig Absynthwein oder acht bis neun bittere Mandeln oder einen Schluck Milch zu nehmen. Manche empfehlen Lorbeerblätter u. s. w. Afrikanus schreibt in seinen Bemerkungen, dass, wer eine geröstete Ziegenlunge esse, nicht betrunken werde. Ich trage immer einen grossen Amethyst auf der Brust, von dem es heisst, dass er die Trunkenheit verhindere und die Feuchtigkeit nicht zum Gehirn emporsteigen lasse. Ich glaube an seine Wirkung, Andere mögen glauben, was sie wollen. Confect, während des Trinkens genommen, verhindert die Trunkenheit, weil es die Dünste nicht aufsteigen lässt und die Macht des Weines bricht. Die Hauptsache ist Erbrechen oder Diarrhöe zu bekommen, denn Hippokrates sagt: Alle Krankheiten, welche durch Ueberladung entstehen, werden durch Entleerung geheilt. Schliesslich heilt der Schlaf die Trunkenheit. Derselbe muss so lange ausgedehnt werden, bis Aufstossen

und Gähnen eintritt, denn nach Galen geht während des Schlafes die Kochung vor sich, bei Tage die Vertheilung der Säfte. Ihr sollt nicht sofort nach dem Gelage das Bett aufsuchen, sondern wenigstens im Schlafzimmer noch eine Stunde auf- und abgehen und wach bleiben. Avicenna verschreibt folgenden Syrup gegen Trunkenheit, ich habe aber die Wirkung desselben an mir nicht erprobt; denn ich wende bittere Mandeln an, den Amethyst, süsse Sachen, kühlende Riechmittel, wie Rosen, Veilchen, Kampfer, wenn ich aus Gesundheitsrücksichten nicht erbrechen will. Es folgt das Recept und eine Reihe anderer, namentlich gegen Ansteckung und gegen die Pest.

Die Pest.

Ich würde über die Pest, welche hauptsächlich eine Verschlechterung und Vergiftung der Luft ist, nichts schreiben, wenn nicht viele Bücher sehr erfahrener Aerzte über diesen Gegenstand existirten, die zu den verschiedensten Zeiten herausgegeben sind, und die Ihr nachlesen könnt. Mein Rath und der Rath der tüchtigsten Aerzte ist folgender: Flieht möglichst schnell den verpesteten Ort und kehrt möglichst spät an denselben zurück. Man kann auch am Halse als Amulet folgendes Säckchen tragen, es muss in der Gegend des Herzens liegen und hat eine wunderbare Wirkung, wie Paracelsus schreibt. Es folgt das Recept und eine grössere Anzahl anderer

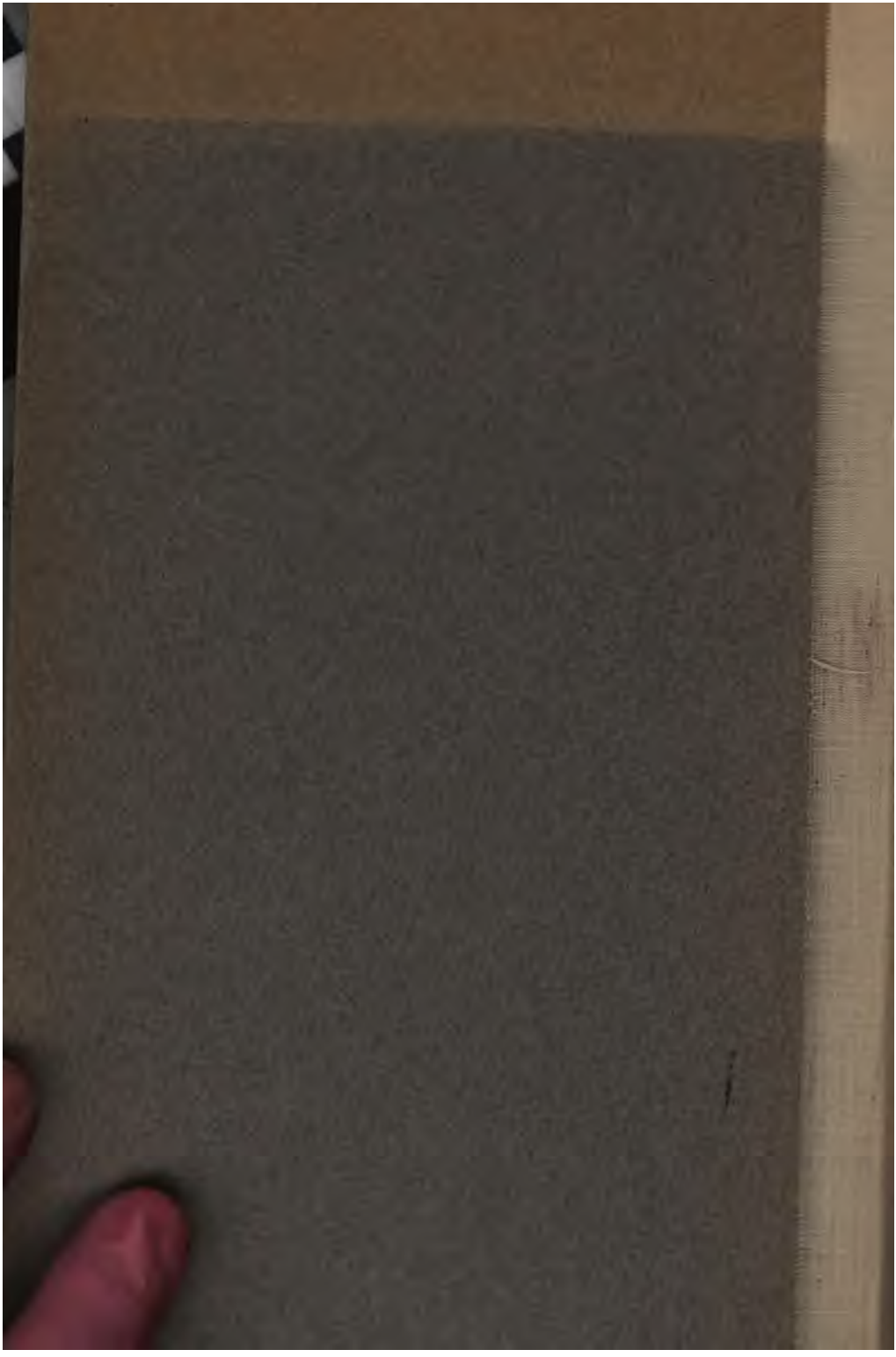
meist von fürstlichen Personen oder von deren Leibärzten herrührend, so das des Königs Mithridates gegen jede Art von Vergiftung und gegen die Pest; des Königs Nikomedes gegen Gift, des Königs Christian III. gegen Epilepsie, der Aerzte der Königin von England und des Papstes Leo X.

Schluss.

Ich habe diese Vorschriften, geliebte Söhne, zu Eurem Nutzen theils aus den Werken Anderer zusammengestellt, theils sind es meine eigenen Erfahrungen (ich kann ebensowenig Alles vorschreiben, wie ich weiss, was Euch in Zukunft Alles bevorsteht.) Eure Pflicht wird es sein, diese Rathschläge, die Ihr gleichsam aus den Händen Eurer Eltern empfangt, eifrig zu befolgen, und sie nicht zu vergessen. Vor allen anderen Dingen aber rathe ich Euch, mit allem Eifer solche Sachen zu betreiben, bei denen der Erfolg Euch sicher ist. Wenn Ihr nun, o Söhne, aller Gottlosigkeit entsagt, nüchtern, gerecht und fromm lebt, Gott ehrfürchtig dient, die Behörden, Eure Eltern und Lehrer achtet und so lange Ihr lebt, in Bezug auf Wetter, Bewegung und die übrigen Dinge nach meinen Vorschriften Mass haltet, Gefahren flieht, ausser wenn es sich um die Ehre handelt, so zweifle ich nicht, dass Ihr ein hohes Alter erreichen und Eure Kindeskinder sehen werdet. Euer hauptsächlichstes Bestreben sei es, des allmächtigen, allgütigen Gottes, dann der Menschen Gunst zu

erlangen, Ehre und Reichthum zu erwerben und Eure Gesundheit zu erhalten. Dass dies mir und Euch der ewige Gott, der alles Himmlische und Irdische nach dem gerechten Willen Seiner Majestät lenkt und regiert, in Seiner Güte und Milde verleihe, habe ich bisher immer in aufrichtigem Gebete erfleht und erflehe es noch aus der Tiefe meines Herzens.

Druck von G. Zahn & H. Baendel, Kirchhain N.-L.

LANE MEDICAL LIBRARY

To avoid fine, this book should be returned on or before the date last stamped below.